#減塩GO 「栄養と料理」は減塩するあなたを応援します！

女子栄養大学の月刊誌

栄養と料理

現代を健康に生きる
NUTRITION & COOKERY

2020 June 6

令和2年6月1日発行 第86巻第6号 昭和21年9月10日第3種郵便物認可 毎月1回1日発行

おかげさまで 創刊85周年

みりんで

はちみつで

甘酒で

自分の歯を100歳まで残す！

虫歯を作る“ショ糖”に注意！
歯を守る食べ方＆レシピ

創刊85周年 特別企画
「四群点数法」ビジュアルガイド

カラフル野菜で食卓華やか！
雨の日はチヂミ

家にある食材で手軽に作れる
にん・たま・じゃがでぱぱっとおかず

栄養と料理

ご利用前にお読みください

●紙の雑誌とはコンテンツが一部異なり、
掲載されないページがあります。

●紙面に掲載されている『栄養と料理』の定価は
紙の雑誌のものです。

●プレゼントや懸賞など、紙の雑誌をご購入いただかないと
ご利用になれないコンテンツが含まれることがあります。

以上をご了承の上、ご利用ください。

女子栄養大学出版部　栄養と料理 編集部

きょうも元気に

85周年を迎えて

香川明夫　女子栄養大学学長　イラスト／保光敏将

昭和10年に創刊した『栄養と料理』は、おかげさまで85周年を迎えることができました。一方、新型肺炎による緊急事態宣言を受け、業務を調整しながら制作しております。戦禍で1月号しか発刊できなかった昭和20年以来の危機を感じる最中ではありますが、なんとかこの号を皆さまにお届けできたことをうれしく思います。

さて、6月といえば梅雨の季節。この雨の時期に家にこもって不安ばかりかかえていると、どうしてもストレスがたまります。こうしたときにはストレスをうまく解消するくふうが必要です。幸い、今はネットの拡充でいろんな種類のコンテンツが楽しめます。映画やドラマだけでなく、運動不足かなと思ったら、自宅で手軽にできる運動の動画を活用してもいいでしょう。音楽に合わせて踊ってみるというのもあるようです。プロの演奏家が音楽を提供しているサイトもあり、これは心の栄養になりますね。SNSで友人とつながりを保つのもよいでしょう。

もちろんネットに頼らなくても、たとえばまとまった読書の時間を作るとか、親子で会話の時間を作るなど、いろんな楽しみ方ができるはずです。学校が休校になった高校生の息子が料理を作ってくれたという話も聞きました。なにより、食事、運動、睡眠と規則正しい日課を作って、生活リズムを崩さないことが肝心です。

自宅での過ごし方は、ご家庭によってさまざまでしょうが、これまでの日常を大きく見直すよい機会かもしれません。一刻も早いウイルスの終息を願って、この時期こそ「雨降って地かたまる」が実現できればと思います。

かがわあきお●楽しく実践できる学校・家庭・地域に根ざした食育のプロデュースを目指している。

表紙
デザイン／大薮胤美（フレーズ）
料理／外川めぐみ
撮影／宗田育子、南雲保夫
スタイリング／深川あさり
（いずれも五十音順）

本文
デザイン／ohmae-d　目次イラストレーション／保光敏将

2020 June 6 栄養と料理

1人分265kcal（3.3点）食塩相当量0.5g

料理の栄養価に低塩マークをつけました！
食塩相当量1.0g以下の料理（献立は合計2.5g以下）には✦をつけています。

栄養と料理　公式 Twitter
https://twitter.com/eiyotoryori

栄養と料理　公式 Instagram
https://www.instagram.com/eiyotoryori/

『栄養と料理』は減塩にとり組む皆さんのアイデアを募集します。ツイッターまたはインスタグラムにハッシュタグ「#減塩GO」をつけて投稿くださったかたの中から、本誌に掲載された皆さまに図書カード500円分をプレゼント♪

本誌の「料理レシピ」「栄養価表示」の見方

● 1ｶｯﾌﾟは200mL、大さじ1は15mL、小さじ1は5mL、ﾐﾆｽﾌﾟｰﾝ1は1mLです。
●レシピの分量は、基本的に正味重量（下処理したあとの口に入る重さ）で示しています。
●「だし」は、特にことわりのない限り、こんぶとカツオ節の和風だしを示しています。市販のだしのもとを使う場合は、各製品の表示を参考に水などでうすめてご使用ください。
●栄養価表示の「点」については131ﾍﾟｰｼﾞをご参照ください。
●「食塩相当量」とは、「ナトリウム」の量を「食塩（塩化ナトリウム）」に換算した量です。「ナトリウム」は生活習慣病予防のためにとりすぎないように注意が必要な成分です。
●おいしく作るには、まずはレシピ通りに作ってみてください。特に、塩分控えめで野菜たっぷりの料理は、計量や切り方までレシピ通りに作ることがおいしく仕上げるポイントです。
●「塩」の分量は「ﾐﾆｽﾌﾟｰﾝ½」（精製塩で0.6g）まで明記し、それ未満を「少量」と表記しています。

ミニスプーンは
1mLの計量スプーンです。

写真は実物大

栄養と料理　公式サイト
https://eiyo21.com

思い出の味 第78回

今月の人●俳優
羽田美智子さん

食のプロフィール

●得意の時短料理は？

「3分で作れる照り焼き。ブリやサケに小麦粉をはたいて、フライパンで両面を焼いて、羽田甚商店で扱っている『庄分酢』さんの『万能くろ酢たれ』をかけるだけ。黒酢だから味に深みがあっておいしいんですよ」

●子どものころのソウルフードは？

「地元のお店の、おじいちゃんが焼くソース焼きそば。ただのソース味なんですが、部活帰りにたまに友だちと行くのが本当に楽しみで」

●たまに味わうぜいたくは？

「兵庫県の城崎温泉の『招月庭』さんで1年に1回、カニのコース料理を食べます。そこで食べると、もう1年はカニは食べなくていいぐらい。質のいいものは、たくさんはいらないことを教えてくれたお店です」

料理の一皿には、とり巻く環境や人々とのつながりの記憶が凝縮されています。月がわりで、心に残る料理とそのお話をご紹介します。

取材・文／澁川祐子　撮影／島崎信一　ヘアメイク／木下 優　スタイリスト／入江未悠

カラッとしっとり 唯一無二の母の天ぷら

20歳のデビュー以来、50歳代の今まで映画やドラマで活躍している羽田美智子さん。4月からスタートしたホームドラマ『隕石家族』では5人家族の主婦役を好演している。そんな撮影が続く日々の朝に欠かせないのが、体を目覚めさせてくれる温かい汁物だ。

「よく作るのは『撮影スープ』と呼んでいる野菜スープ。大きいおなべにキャベツや玉ねぎ、にんじん、さらにあるだけの野菜と、輪切りのしょうがを入れて、コンソメだけで煮るんです。ベーコンやソーセージ、鶏肉などを入れることもありますが、基本は野菜だけ。それを小さいおなべにとり分けて、3日ぐらい食べ続けます。飽きたら、塩こしょうで味をととのえたり、トマトソースをちょっと入れたり。疲れているときはできるだけ調味料も少ないほうが食べやすいので。冷蔵庫にある旬の青菜やきのこで、みそ汁を作ることもあります」

ふだん作る料理は、母から習った和食が中心。でも一つだけ、まねができないと思う味がある。それは、お祝い事などなにかあるたびに母が揚げていた天ぷらだ。

「母が揚げる天ぷらは、料亭の天ぷらでもなければ、お総菜コーナーの天ぷらとも違う。衣がカラッとしているのにしっとりしていて、塩加減が絶妙で。私が好きだったのは、さつま芋と鶏のささ身の天ぷら。あとはサヤエンドウだけを5、6枚重ねて揚げるのとか。玉ねぎとサクラエビと、にんじんのかき揚げもおいしかったですね」

実家にいたころは、母の隣で揚げ上がったものをバットに並べるのが羽田さんの役目。いつも横で見ていたはずなのに、ひとり暮らしをして、いざ自分で揚げてみたら「衣がはげて、とんでもないものができちゃった」と笑う。

「母に聞いても、目分量で作っているから明確な答えが返ってこないんです。卵の液になにか秘訣があるみたいで。あと母が40年以上使っている鉄製の揚げなべもおいしさの秘訣かもしれないですね。さんざん揚げ尽くしたおかげで油がしみ込んで、取っ手なんて倍ぐらいにふくれ上がっているんです」

題字（切り絵）／辻 恵子

「地球環境のことを考えている生産者さんを応援したい」

はだみちこ●1968年茨城県生まれ。88年のデビュー以来、多くの映画やドラマ、CMに出演。2019年、羽田家に代々伝わる屋号を引き継ぎ、オンラインセレクトショップ「羽田甚商店」をオープン（https://hadajinshop.co.jp/）。現在放送中のドラマ『隕石家族』（毎週土曜夜11：40〜、東海テレビ・フジテレビ系）では主婦役で主演。また、ドラマ『特捜9 season3』（テレビ朝日）に出演中。

外食はせず、レパートリーもさほどなかったという羽田家の食卓。幼いころはファミリーレストランに家族で行っている友人がうらやましかったが、今になって母の料理のたいせつさを実感するという。

「料理研究家の土井善晴先生がラジオで『主婦はシェフにならんでよろしい』とおっしゃっているのを聞いて、ごはんとおみそ汁、それにお漬物があれば充分だと。これまでイタリアンでもなんでも自分で作らなきゃって思っていたから、気持ちが軽くなったんです」

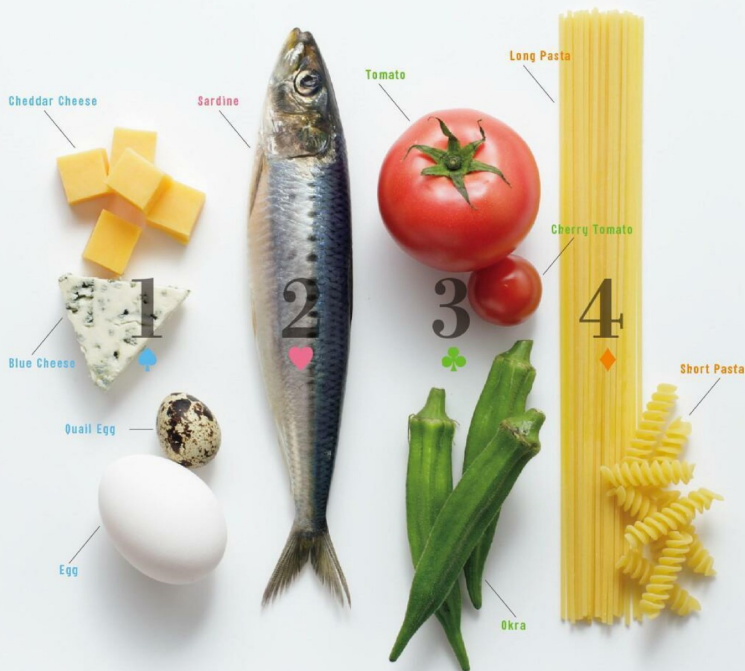
２０１９年に立ち上げた、日本のいいものを厳選したオンラインショップ「羽田甚商店」でもふだんの食卓を支える、ぬか床などの定番食材を多くそろえ、料理する人の負担を減らしたいと語る。目指すのは、お店の人とお客が会話しているような昔ながらの個人商店。

「店先で買い物する気分を味わってもらいたくて、自分の言葉を尽くして商品について語っています」と羽田さん。画面に映るやわらかな笑顔そのままのやさしい心づかいが、その言葉にはにじんでいた。

★次号は、若者研究の第一人者でマーケティングアナリストの原田曜平さんの予定です。

月刊 栄養と料理

『栄養と料理』創刊85周年特別企画

《 四群点数法 ビジュアルガイド 》

四群点数法は、女子栄養大学が「栄養バランスのよい食事法」として提唱する食べ方のルールです。
今月と来月の2回にわたり、四群点数法のしくみと、その活用法についてお伝えします。
今月は「四群」の全体像を写真で魅せます！

監修 **川端輝江** 女子栄養大学基礎栄養学研究室教授
撮影／南雲保夫　撮影協力／清水加奈子　構成・文／船本麻優美

1日に これだけ 食べよう

**四群点数法は、
栄養学的な知識がなくても
「なにをどれだけ食べればよいのか」
という目安を感覚的につかめる
食事法（ルール）です。**

第2群

魚料理と肉料理
合わせて2皿

魚介・肉・その加工品

2点

3点

1点

豆・
豆製品

絹ごし豆腐
½丁弱

0.5点

砂糖

砂糖
大さじ1強

11点

1.5点

油脂

油
大さじ1強

9点

穀類

食パン
1枚

ごはん
飯茶わんに
軽く2杯

うどん
（ゆで）1玉

第4群

ルール

食品を4つのグループに分けて考えます

すべての食品を、含まれる栄養素が似たもの同士でまとめ、４つのグループ（食品群）に分けて考えます（10〜13㌻）。

ルール

食品に含まれるエネルギー量 80kcal＝1点 として“量”をカウントします

なぜ80kcalかというと、１回に食べる食品のエネルギー量が約80kcalであることが多いからです。ただし、第３群の野菜はエネルギーが低いものが多く、数種類を組み合わせて食べるものなので、１点＝350gとします（くわしくは130㌻）。

どんなふうに生まれたの？

四群点数法の歴史

四群点数法の考案者は、女子栄養大学の創設者・香川綾です。

医師であった綾は、東京帝国大学の医局で当時の国民病・脚気（かっけ）の研究にかかわっていました。その治療や予防に重要なビタミンB_1の食品中の含有量や調理による影響、ビタミンB_1が豊富な胚芽米の炊き方などの実践的な研究にとり組んだのち東京帝国大学を退局し、1933（昭和8）年に、栄養学の学びの場として「家庭食養研究会」を発足させます。これが女子栄養大学の出発点であり、この研究会の講義録が『栄養と料理』の発刊へとつながったのです。

香川 綾（1899〜1997）

『栄養と料理』創刊号の表紙（1935年６月号）

…の重量を知りたいかたは『食品80キロカロリーガイドブック』『食品の栄養とカロリー事典』（いずれも女子栄養大学出版部）をごらんください。

1日20点の場合の目安量（エネルギー量点数配分バランス）

第1群

牛乳をコップ1杯と
ヨーグルトを
小鉢に1杯

乳・乳製品 2点

卵 1点

卵1個

3点

第3群

緑黄色野菜120g以上と
淡色野菜（きのこと海藻含む）
で計350g

野菜 1点

芋 1点

果物 1点

3点

じゃが芋1個

りんご
½個

ルール

少なくとも
1日に20点
はとります

１日に必要なエネルギー量は個人で異なりますが、成人ならほとんどの人が最低１日20点（1,600kcal）は必要です。そこで、ここでは第１群から第４群までの合計点数が20点の場合のとり方について説明します。

ルール

第1群から第3群までの
3・3・3 は
かならずとります

第１群から第３群までの各グループの食品を３点ずつ、かならず食べます。そのうえで残りの11点を第４群からとると、１日に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルをほぼ摂取することができます。

ルール

第2群と第4群は体格に合わせて調整します

体格が大きい人、運動量が多い人は、必要な合計点数に足りない分だけ第４群を中心に、必要に応じて第２群の点数を増やして調整します。

綾が最初に提唱した食事法は、「主食は胚芽米、魚一、豆一、野菜四」という脚気予防のためのものでした（1928（昭和3）年）。それから食品を似たような栄養成分によって分類する考え方がとり入れられました。食品群の分類は変更されつつ、1956（昭和31）年には現在と同じ「4つの食品群」となりました。

高度経済成長時代に入ると、日本人の食生活は欧米化します。食糧事情がきびしかった時代から一転、人々の健康問題は炭水化物や脂質などのとりすぎによって引き起こされる肥満や糖尿病などへと変化しました。そこで1970（昭和45）年ごろ、食品のエネルギー量を点数で表わすことによって、だれでもエネルギーのコントロールができるようにしました。それと「4つの食品群」を組み合わせ、各自の健康状態に合わせて実践できる食事法として提唱したのが「四群点数法」です。じつは当時、若いころに比べて体重が増えた綾自身も、四群点数法によってダイエットに成功しています。

・四群点数法についてくわしく知りたいかたは『なにをどれだけ食べたらいいの？』『女子栄養大学のバランスのよい食事法』を、食品１点あたり

第1群 乳・乳製品、卵

日本人に不足しがちな栄養素を含み、栄養バランスを完全にする食品群。

乳・乳製品にはカルシウム、ビタミンB_2のほか、たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB_1などが含まれます。卵には、たんぱく質、脂質、鉄などが含まれます。第1群の食品は、日本人に不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミンA、ビタミンB_2をバランスよく含むことが特長です。

魚介・肉、豆・豆製品

第2群

筋肉や血を作る良質たんぱく質の食品群。脂質も含むので、適量摂取がたいせつ。

魚介・肉には動物性たんぱく質のほか、脂質、ビタミンB_1やB_2、鉄などが、豆・豆製品には、植物性たんぱく質やビタミンB_1やカルシウム、鉄、食物繊維が含まれます。たんぱく質は、筋肉や臓器など私たちの体を作る栄養素として必要不可欠。血液を作る鉄も、しっかりとりたい栄養素です。

第3群

野菜（きのこ、海藻を含む）、芋、果物

体の調子を整えるための食品群。野菜350gは、小鉢5杯分を目安にして。

第3群の食品は、ビタミンやミネラル、食物繊維など体の働きをスムーズにする栄養素が多く含まれます。特にビタミンCは、第3群以外の食品からはほとんどとることができません。野菜は体内でビタミンAにかわるβ-カロテンの量によって、緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。

穀類、油脂、種実、砂糖、菓子、飲料、調味料

エネルギー源となる食品群。自分の体重を考慮して、とりすぎに注意する。

穀類には、炭水化物やたんぱく質が含まれるほか、ビタミンB_1や食物繊維などの供給源になります。油脂はほとんどが脂質で、砂糖や菓子も炭水化物や脂質を多く含みます。炭水化物や脂質をとりすぎると体脂肪になって蓄えられます。とりすぎず、かつ不足しないように注意が必要です。

月刊 栄養と料理

特集1 自分の歯を100歳まで残す！

"歯ブラシ"と"酸"が作る新しい虫歯にも要注意

虫歯には3つある！

歯を入念にゴシゴシとみがいたり、夏場はこまめにスポーツドリンクで水分補給をしたり。
健康のためによかれと思って毎日続けている習慣が、じつは歯を蝕(むしば)んでいるかもしれません。
健康に生きていくためには、自力でかんで食べることが必須条件です。
今号は、100歳まで歯を残すための提案です。

お話・監修 齋藤 博 サイトウ歯科院長

え／熊野友紀子　構成・文／高木真佐子

1 いわゆる虫歯

「ショ糖が作る虫歯（細菌学的虫歯）」

ショ糖からできた「プラーク」の中の細菌が酸を作り、歯をとかす虫歯です

一般に虫歯といえば、この虫歯を指します。口の中のミュータンス菌という細菌はショ糖（砂糖の主成分）だけを利用してプラークを作り出します。食事をするとプラーク中の細菌が活発に酸を作り出すため、口の中は酸性に傾き、この酸で歯の表面がとけ始めるのです。プラークは、歯垢(しこう)やデンタルバイオフィルムともいい、虫歯だけでなく、歯周病の原因にもなります。

対策は18ページ

さいとうひろし●東京医科歯科大学歯学部卒業。1977年東京・新宿駅南口で開業、現在に至る。同級生の木野孔司（93ページ。元・東京医科歯科大学准教授）とともに「次世代の顎関節症治療を考える会」を設立、現在主宰。著書に『100歳まで自分の歯を残す４つの方法 改訂新版』（講談社）がある。自身のウェブサイトで歯科医療に関する情報を提供する。現在は自費診療のみ。
http://saitousika.com/

2
「歯ブラシが作る虫歯（機械的虫歯）」

歯のみがきすぎが招く虫歯です

みがき残しはよくないことですが、みがきすぎも問題です。歯ブラシで歯の表面のかたいエナメル質が削られると、象牙質が露出します。象牙質はやわらかいため、強い力でみがき続けると歯がさらにすり減ってしまいます。また、歯をとり巻く歯肉はとても薄いので、歯ブラシでこすりすぎると簡単にすり減り、歯肉が下がったことで露出するやわらかいセメント質もすり減ってへこみができます。このへこみには、１のプラークがたまりやすくなり、虫歯が進行していきます。

対策は19ページ

3
酸蝕
「酸が作る虫歯（化学的虫歯）」

スポーツドリンクや酢を飲む習慣がある人に見られる虫歯です

酸が歯にくり返し触れることで起こる虫歯で、「酸蝕（さんしょく）」といいます。１の通常の虫歯と違い、酸によって直接歯がとかされる、細菌がかかわらない虫歯です。

注意が必要なのは、酸性食品のとりすぎです。スポーツドリンクや炭酸飲料、酢、レモンなどが酸性の強い食品です。もちろん、これらの食品を飲んだり食べたりしてすぐに歯がしみたり、穴があいたりするわけではありませんが、かたい歯の表面は酸に数分触れるだけでもやわらかくなります。さらに、酸によってやわらかくなった歯は、歯みがきや「上下の歯を合わせる癖」（86ページ）によってダメージを受けやすくなります。

1

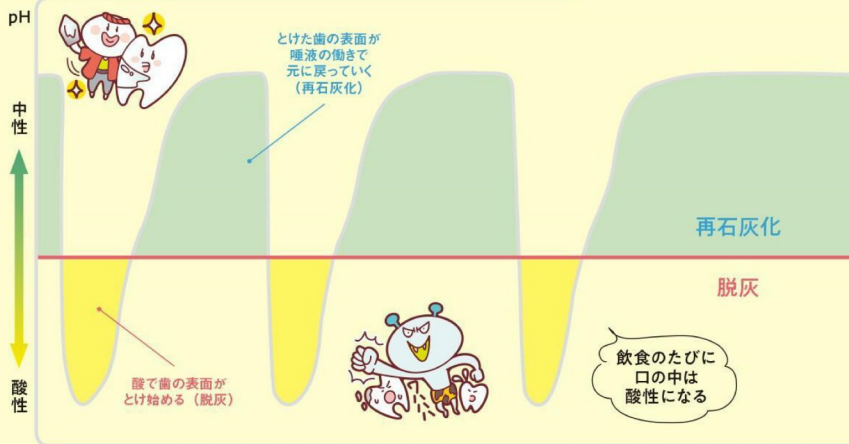
ショ糖が作る虫歯

対策

砂糖の量を減らしたり、砂糖をとる回数を減らす

プラークは口の中のミュータンス菌がショ糖（砂糖の主成分）だけを利用して作り出すので、砂糖の量を減らす食生活は、虫歯や歯周病のリスクを減らすことに役立ちます。また、砂糖をとる回数も重要です。口の中は食べたり飲んだりするたびに酸性に傾き、この酸で歯の表面がとけ始めます（脱灰）。一方、唾液には酸性になった口の中を中性に戻し、とけた歯の表面を修復する働き（再石灰化）があります。間食の回数が少ないと再石灰化の時間が長く続きますが、回数が多いと中性に戻る時間が少なくなり、再石灰化が進みません。

虫歯になりにくい食べ方とレシピを紹介していますので、ぜひ参考にしてみてください。

料理「100歳まで歯を守る食べ方&レシピ」23ページ

2

歯ブラシが作る虫歯

対策

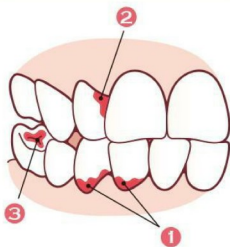
みがき残しとみがきすぎに注意して 1日1回正しい歯みがきを

毎食後歯みがきをする人が増えていますが、「みがきすぎによる弊害」には要注意です。強い力でゴシゴシとみがき続けると、歯や歯肉、さらには歯槽骨も減っていきます。

力が入りすぎないようにするには、歯ブラシを3本の指でペンを持つように持ち、力加減の目安は100～150gくらいに。キッチンスケールに当てて確かめてみてください。研磨剤入りの歯みがき剤は歯のすり減りの速度を速めるので、おすすめしません。

もちろん、みがき残しがないようにプラークを除去することが肝心です。みがき残しが多いのは、「歯と歯肉の境目」、「歯と歯の間」、「かむ面の溝」です。歯みがきは鏡を見てブラシがきちんと当たっているかを確認しながら行ないましょう。

砂糖を極力控えた食生活（23ページ）と正しいブラッシングを続ければ、1日1回の歯みがきで虫歯や歯周病は予防できます。

みがき残しが多い場所はココ!

① 歯と歯肉の境目

② 歯と歯の間

③ かむ面の溝

酸が作る虫歯

こんな「習慣」で酸蝕が起こる!

口の中の「酸」は、本来、唾液が洗い流してくれるものですが、
こうなると、歯を守りきれません…

逆流性食道炎、摂食障害による「胃酸」の影響

胃酸は強酸性（pH 1 ～1.5）なので、逆流性食道炎や摂食障害による嘔吐で胃酸がたびたび歯に触れると、歯の裏側がとけていきます。このような場合は、歯科だけでなく、専門の診療科での治療も必要です。

健康のために「酢」を毎日飲む

健康のためにと思って毎日酢を原液で飲んだり、レモンをまるかじりするような習慣は、酸蝕の原因になります。酸性の強い飲食物をとる量や回数を控えたり、飲食後に口をすすぐなどして、歯を守りましょう。

「スポーツドリンク」でこまめに水分補給

スポーツドリンクは酸性度が高くてショ糖も多い飲み物。水をイメージした清涼飲料も同様です。チビチビと飲み続けることで、歯をとかし、虫歯の原因になります。水代わりに飲むのはおすすめしません。日常生活や軽い運動でちょっとのどがかわいたときの水分補給なら、水やお茶で充分。また、スポーツ中は口の中が乾燥しがちで唾液が行きわたらないため、酸蝕のリスクも高まります。

対策　生活習慣を見直して、酸蝕を防ぐ

健康意識の高さがかえって虫歯を招くことにならないよう、生活習慣を見直して歯を守りましょう。

●「酸」をとる量や回数を減らす

酸性の強い飲食物をとる量や回数を控える。チビチビ飲み続けたり、ダラダラと食べ続けたりするなど、歯が酸に触れる時間が長くなるようなことは避ける。

●口の中に「酸」を残さない

酸性の強い飲食物をとったあとは、よく口をすすぐ。

飲食物の酸性度

―渡邉晴美さん（サイトウ歯科、歯科衛生士）調べ―

酸性・アルカリ性の強さは、pHという数値で表わされ、
pH7が中性、数値が小さいほど酸性が強いことを示します。
大人の歯のエナメル質はpH5.5でとけ始め、子どもの歯や大人の歯の象牙質は
もっと弱い酸（pH5.7～6.2）でもとけてしまいます。

pH	【炭酸飲料・清涼飲料・お茶など】	【乳製品・豆乳】	【アルコール】	【果物・調味料】
中性 7以上	サントリー南アルプスの天然水 7.11 健康ミネラルむぎ茶 7.44	明治おいしい牛乳 7.12		
6～7	お～いお茶 6.68 クラフトボス ブラック 6.24	キッコーマン おいしい無調整豆乳 6.88		
5.5～6	麹だけでつくったあまさけ 5.79 キリン 午後の紅茶 おいしい無糖 5.58			
5～5.5				しょうゆ 5.01
4～5	カゴメトマトジュース 4.64 ウィルキンソン タンサン 4.63 オーエスワン（OS-1） 4.56 キリン 午後の紅茶 レモンティー 4.55 トロピカーナ 100%オレンジ 4.27	明治ブルガリア のむヨーグルト 4.54 ヤクルト400 4.02	キクマサピン 4.87 キリン 一番搾り 4.74 タカラ canチューハイ レモン 4.11	キウイフルーツ 4.21 味ぽん 4.11
3～4	い・ろ・は・す もも 3.91 カルピスウォーター 3.91 三ツ矢サイダー 3.91 ポカリスエット 3.84 ビタミンウォーター 3.81 アリナミンV 3.77 朝摘みオレンジ&サントリー天然水 3.64 オロナミンC 3.53 レッドブル・エナジードリンク 3.41		白ワイン 3.65	
酸性 3未満	コカ・コーラ 2.75			穀物酢 2.98 レモン 2.73

5.5 ≫ 歯がとける ≫

こまめな水分補給には無糖の飲料がおすすめ

水みたいだけど酸性度は高い!

熱中症対策にすすめられる飲料も酸性度は高い!

酢を原液で飲むのは要注意!

「酸」が口にくり返し過剰に入ってくると、歯がとけてしまいます

・商品名は測定した2020年３月時点のもの。商品は改変されるため、pH値は傾向を知る目安としてお考えください。
・酸性度の測定は「突き刺し型pH計 PH-220Spear」（㈱佐藤商事）を使って行ないました。

特集1

自分の歯を100歳まで残す！

100歳まで歯を守る

歯科医と歯科衛生士が伝授

食べ方&レシピ

自分の歯でおいしく食べ続けるには、歯の健康を考えた生活習慣が不可欠です。「自分の歯を生涯使ってもらう」を信条に診療を続ける歯科医師の齋藤博さんと歯科衛生士の渡邉晴美さんが、一生自分の歯を残すための食生活を提案します。

解説・食事アドバイス
歯科衛生士（サイトウ歯科）
渡邉晴美

わたなべはるみ●鶴見大学女子短期大学部保健科卒業。1980年からサイトウ歯科勤務。共著書に『100歳まで自分の歯でおいしく食べよう！』（医歯薬出版）がある。

歯科監修
齋藤 博
サイトウ歯科院長

料理／外川めぐみ
撮影／宗田育子
スタイリング／深川あさり
構成・文／高木真佐子

・塩は「小さじ1＝5g」のものを使用しました。
ミニスプーンは小さじ1/5相当（1mL）です。
・栄養価の✨は食塩相当量1.0g以下を示しています。

歯と食事の関係

虫歯や歯周病の原因「プラーク」は「ショ糖」だけを材料にして作られる。

虫歯や歯周病の原因となる細菌のかたまり「プラーク」。
口内のミュータンス菌によって、「ショ糖」だけを材料に作られます（⇒くわしくは16ページ）。

↓

ショ糖の摂取量を減らすと、虫歯や歯周病のリスクを下げることができる。

＊歯科衛生士 渡邉さんのアドバイス

ショ糖は糖の一種で、砂糖の主成分。野菜や果物などにも含まれるため、完全に排除することはむずかしいですが、摂取量を減らすには砂糖の使用を控えるのが効果的です。とはいえ、甘いものは生活に潤いをもたらします。砂糖の量と、とる頻度をくふうしながら、歯を守っていくことがたいせつです。

健康によい砂糖の量は？

砂糖の摂取量と虫歯の関連を調べた研究※1に、1年に摂取する砂糖の量が15kg（1日あたり41.1g）を超えると虫歯が急激に増え、10kg（1日あたり27.4g）以下だと虫歯が少ないという報告があります。また、WHOは、虫歯だけでなく生活習慣病予防の観点から、砂糖など糖類の摂取量を総エネルギーの5%未満※2におさえると健康増進効果があるとしています。

その2

歯は飲食のたびに「破壊」と「修復」をくり返している。

食事をすると口内は酸性に傾いて虫歯になりやすい状態に。
飲食しない時間帯に、唾液（だえき）が口内を中性に戻します（⇒くわしくは18ページ）。

↓

「間食」を減らすと虫歯のリスクを下げることができる。

※1 オーブリー・シャイハム、新庄文明。砂糖摂取と齲蝕の関連に関する科学的根拠と予防歯科戦略における竹内光春教授の貢献。口腔衛生学会雑誌。52巻5号、2002年。 ※2 1日の推定エネルギー必要量を1,800kcalとすると、5%は砂糖23g程度（大さじ2½強）。なお、四群点数法（7ページ）では、料理に使う砂糖の上限を1日大さじ1強と提案しています。

歯を守る食べ方とは？

3食きちんと食べて 間食を減らす

間食を控えて1日3回規則正しく食事をすれば、唾液の修復力で虫歯をある程度予防できます。だらだら食べ続けたり、飲み続けたりするのはNGです。

唾液を たくさん出す

唾液には口の中を中性に保ち、歯を修復する働きがあります。ゆっくりと何回もかむことで唾液はよく出ます。ただし、かたい食べ物を強くかむことは歯をこわすことにつながるので要注意。

砂糖の「量」と「とる回数」を減らす

料理に使う砂糖の量を減らす

甘味のある調味料には、ショ糖を多く含むものとほとんど含まないものがあります。砂糖の代わりに、ショ糖をほとんど含まない「みりん」「はちみつ」「甘酒」などを活用するのも一つの手です。

ショ糖が主成分の甘味料
（上白糖、三温糖、黒砂糖、メープルシロップなど）

レシピは26ページ～

ショ糖をほとんど含まない甘味料など
（みりん、はちみつ、甘酒など）

＊歯科衛生士 渡邉さんのアドバイス

甘味料だけでなく、市販の合わせ調味料やたれにも意外とショ糖が多く含まれています。たとえば、めんつゆ、焼き肉のたれ、ケチャップ、中濃ソース、すし酢、ドレッシングなど。こうした"隠れショ糖"にも着目し、使いすぎには注意を。

甘いものを食べたいときは——

- 砂糖の含有量を知り、なるべく少ないものを選ぶ（おやつとして食べる砂糖の適量は1日15～20g＝カステラ1切れ程度）。
- 間食ではなく、デザートとして食後すぐに食べる。
- 無糖のお茶や水といっしょに食べるようにする。
- 食べたあとは、口をすすぐか歯みがき（19ページ参照）をする。
- 野菜や芋、果物などの自然な甘味を利用する。

歯を守る料理

—砂糖を「はちみつ」「みりん」「甘酒」にかえてみる—

はちみつを使って

華やかな香りと風味が魅力のはちみつ。かたまると料理に使いにくいのがネックですが、しょうがと合わせるとしょうがから水分が出て、はちみつがさらさらに、扱いやすくなります。ヨーグルトにかけたり、湯や炭酸水で割って飲んでもおいしい。

はちみつしょうが

材料と作り方／作りやすい分量

しょうが20gはよく洗い、皮つきのまません切りにする。保存容器に入れてはちみつ40gを加え、冷蔵庫で一晩おく。

全量124kcal（1.6点） 食塩相当量0g

イワシのかば焼き はちみつしょうが風味

はちみつとしょうがの香りで、青背魚の臭みがおさえられます。イワシのほか、アジでもおいしい。

材料／2人分

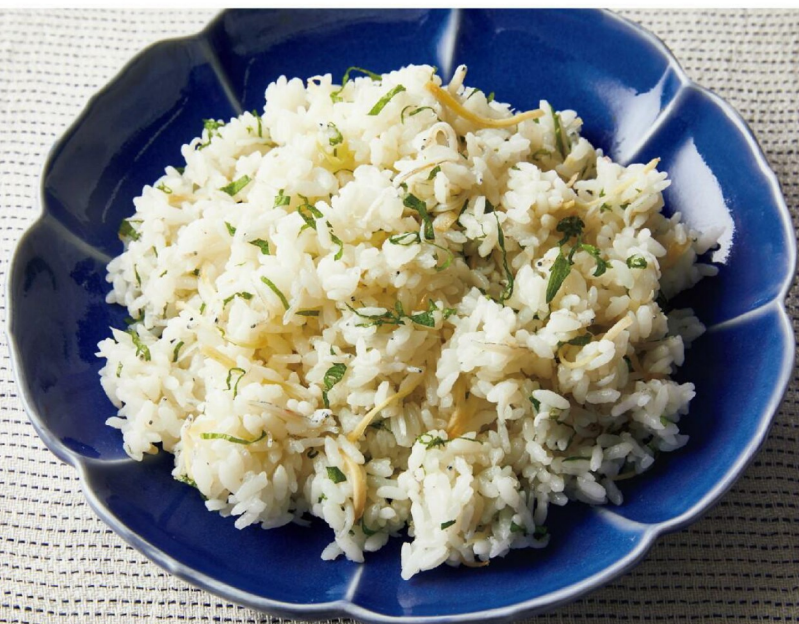
- イワシ（頭とはらわたを除いて開く）……2尾（170g）
- かたくり粉……大さじ½
- ズッキーニ……½本（60g）
- サラダ油……小さじ1
- a
  - 「はちみつしょうが」のシロップ（上記）・酒・しょうゆ……各大さじ1
  - 「はちみつしょうが」のしょうが（上記）……小さじ1（5g）

1人分196kcal（2.5点） 食塩相当量1.5g

作り方

1 ズッキーニは1㎝厚さの輪切りにする。イワシはかたくり粉をまぶす。

2 フライパンに油を中火で熱し、イワシを皮目を下にして並べ入れ、2〜3分焼く。裏返し、まわりにズッキーニを入れて2〜3分焼く。

3 フライパンの余分な油をふいてaを加え、フライパンを揺すって全体にからめる。

・写真は2人分

シラスとしその混ぜずし

すし酢にも、はちみつしょうがを。シラスは少しすし酢につけておくと生臭さがおさえられ、味がよくなじみます。

材料／2人分

シラス干し……………………20g
青じそ……………………2枚
a
「はちみつしょうが」のシロップ
　(26ページ)……………小さじ2
　酢……………………大さじ1½
　塩……………………ミニスプーン1
温かいごはん……………………300g
「はちみつしょうが」のしょうが（26ページ）……………小さじ1（5g）

1人分279kcal（3.5点） 食塩相当量0.9g

作り方

1 aを混ぜ合わせ、シラスを加えて5分ほど浸す。
2 青じそは半分に切ってせん切りにし、水でさっと洗って水けをきる。
3 ボールにごはんを入れて1を加え、手早く混ぜながらさます。2としょうがを加えて切るように混ぜる。

「はちみつしょうが」のシロップと酢、塩を合わせてすし酢にする。はちみつのおかげで、酢のツンとくる酸味がまろやかに。酢飯のほか、酢の物にも合う。

みりんを使って

酒の豊かな香りと
マイルドな甘味を持ち、
料理に照りやつやを与えるみりん。
単独で料理に使うのは
もちろんですが、
みそと合わせることで、
いため物にもよし
肉や魚の漬け焼きにもよし、と
調理の幅が広がります。
みそがとけて、
扱いやすくなるというメリットも。

みりんみそ

材料と作り方／作りやすい分量

みりん・みそ各大さじ４を保存容器に合わせ、よく混ぜる（翌日以降に使う場合は、使うときに軽く混ぜる）。

全量312kcal（3.9点）食塩相当量9.0g

キャベツと厚揚げのみりんみそいため

これだけでいため物の味が
ピタリと決まるのがうれしい。
水を加えていためると、
油の使用量をおさえられます。

材料／2人分

キャベツ……………………150g
厚揚げ……………………½枚（100g）
サラダ油……………………小さじ1
「みりんみそ」（上記）………大さじ1

1人分125kcal（1.6点）食塩相当量0.6g

作り方

1 キャベツの葉は一口大に、芯(しん)の部分は薄く切る。厚揚げは横半分に切ってから１㎝厚さに切る。

2 フライパンに油を中火で熱し、厚揚げの両面をこんがりと焼く。キャベツと水大さじ１を加え、しんなりとなるまで５分ほどいためる。みりんみそを加えて強火にし、汁けがなくなるまでいためる。

・写真は2人分

・写真は2人分

鶏胸肉のみりんみそグリル

パサつきがちな鶏胸肉も、みりんみそに漬けることでしっとりと仕上がります。お弁当のおかずにもぴったり。

材料／2人分

- 鶏胸肉……………小1枚(250g)
- 「みりんみそ」(28ページ)……大さじ2
- オクラ(がくを除く)…………4本

1人分214kcal(2.7点) 食塩相当量1.3g

作り方

1 鶏胸肉は6等分のそぎ切りにする。ポリ袋に入れ、みりんみそを加えて全体にからめ、袋の口を閉じる。冷蔵庫で一晩おく。

2 1の鶏肉のみそを軽くぬぐい、オクラとともに魚焼きグリルに並べる。焦げないように気をつけながら両面を7～8分焼いて火を通す。

3 オクラは太ければ食べやすく切り、鶏肉とともに器に盛る。

鶏胸肉をポリ袋に入れ、みりんみそを加えて漬ける。冷蔵で4～5日もつので、鶏肉をまとめ買いしたときにもおすすめ。この状態で冷凍してもOK。

甘酒を使って

まろやかで
やさしい味わいの甘酒※。
ドリンクとしてはもちろん、
液状でとけやすいから
調味料・甘味料としても重宝です。
市販のドレッシングや甘酢は
ショ糖を多く含みますが、
甘酒を使って手作りすれば
ショ糖を控えて風味もアップ。
煮物や卵焼きなど、
おなじみのおかずの味つけにも。

※甘酒には米麹(こうじ)が原料のもの（ショ糖をほとんど含まない）と、酒粕(さけかす)が原料のもの（砂糖などで甘味をつけてある場合が多い）があり、ここでは米麹甘酒を使用。濃縮タイプとそのまま飲めるストレートタイプがあるが、料理には甘酒の風味が生きる濃縮タイプがおすすめ。

甘酒の風味を生かして

グリーンサラダ 甘酒ドレッシング

甘酒の風味はサニーレタスのような少し苦味のある葉野菜にマッチ。ほどよいとろみのドレッシングで、味がよくからみます。

・写真は2人分

材料／2人分

サニーレタス……大3枚（100g）
きゅうり……½本（50g）
甘酒ドレッシング
- 甘酒（濃縮タイプ）……大さじ1
- 酢・オリーブ油……各小さじ1
- しょうゆ……小さじ½

1人分38kcal（0.5点） 食塩相当量0.2g

作り方

1 サニーレタスは食べやすくちぎる。きゅうりはピーラーで薄切りにする。
2 甘酒、酢、しょうゆを混ぜ合わせ、オリーブ油を加えてよく混ぜる。
3 1を器に盛り合わせ、2をかける。

甘酒はオリーブ油など、洋風の食材とも相性がよい。

タコとわかめの甘酢あえ

エビや、生めかぶなどで作るのもおすすめです。

材料／2人分

ゆでダコ……………………………80g
塩蔵わかめ…………………………100g
みょうが……………………………1個
a［甘酒(濃縮タイプ)……大さじ3
　 酢……大さじ1　塩……小さじ1/4

1人分66kcal(0.8点) 食塩相当量1.6g

作り方

1 タコは薄切りにする。わかめはたっぷりの水でもどして熱湯でさっとゆで、食べやすい長さに切る。みょうがは縦半分に切ってから薄切りにする。

2 ボールにaを混ぜ合わせ、タコとわかめを加えてあえる。器に盛り、みょうがを添える。

ミニトマトのピクルス風マリネ

時間をおくと味がなじんで、よりおいしくなります。

材料／2人分

ミニトマト(赤・黄)…合わせて200g
a［甘酒(濃縮タイプ)……大さじ1
　 酢……………………………小さじ1

1人分36kcal(0.5点) 食塩相当量0g

作り方

1 ミニトマトはへたを除いて半分に切る。

2 ボールにaを混ぜ合わせ、1を加えてあえる。冷蔵庫で2～3時間から1日おく。

甘酒入り卵焼き

どこか懐かしい、やさしい
味わいの卵焼き。甘酒のとろみで
しっとりと焼き上がります。

材料／2人分

卵……………………………3個
a ┌甘酒（濃縮タイプ）……大さじ3
　│しょうゆ………………小さじ1
　└塩……………………ミニスプーン1/4
サラダ油…………………小さじ1

1人分147kcal（1.8点）食塩相当量0.9g

作り方

1 卵は割りほぐし、aを加えてよく混ぜる。

2 卵焼き器を熱し、油をキッチンペーパーにしみ込ませて薄く塗り、1の1/3量を流し入れて全体に広げる。卵液が流れないくらいまでかたまったら、奥から手前へ巻く。

3 巻いた卵を奥へ移して手前に油を薄く塗り、残りの卵液の半量を加えて同様に焼く。これをもう一度くり返し、食べやすく切って器に盛る。

卵3個に甘酒大さじ3が適量。さめてもおいしいからお弁当にも。

おなじみのおかずにも甘酒を

・写真は2人分

ショ糖を含まない甘味料いろいろ

砂糖の代わりに、ショ糖を含まない甘味料を利用してもいいでしょう。風味や甘さはそれぞれなので、使いやすいものを探してみてください。

「パルスイート® カロリーゼロ」（液体タイプ）
350g／味の素㈱

カロリーゼロ・糖類ゼロの甘味料なので、カロリーや糖類の摂取を控えたいかたに適している。おいしい甘さのサッとなじむ液体タイプで、煮物や酢の物などのお料理や冷たい飲み物におすすめ。

「シュガーカットS」
500g／㈱浅田飴

還元麦芽糖水あめと水溶性食物繊維が主原料。大さじ1（20g）に食物繊維2.6gを含む。砂糖よりも少ない使用量（かさで1/4、重さで1/2）でいつもの甘さに仕上がるから、家計にもやさしい。砂糖と同じ甘さの場合、エネルギー80%カット。

「ラカントS」顆粒 130g
「ラカントS」シロップ 280g／サラヤ㈱

砂糖と同じ甘さで、重量換算をせずに使える。黒砂糖に似た風味があり、熱に強く、加熱調理しても甘味をそこなわない。煮物など加熱する料理やお菓子作りに向く顆粒タイプと、冷たい飲み物にもとけやすい液状タイプがある。

切り干し大根の煮物

砂糖を多く使いがちな煮物にこそ、甘酒を活用する価値大！

材料／2人分

切り干し大根 …… 乾30g
にんじん …… 20g
だし …… 1½カップ
甘酒（濃縮タイプ） …… 大さじ3
しょうゆ・酒 …… 各大さじ1

1人分61kcal（0.8点） 食塩相当量1.6g

作り方

1 切り干し大根はたっぷりの水でもどして水けを絞り、食べやすい長さに切る。にんじんは3cm長さの細切りにする。

2 なべにすべての材料を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にし、切り干し大根がやわらかくなるまで15〜20分煮る。

いんげんのごまあえ

あえ衣に甘酒を加えて風味アップ。まったりと素材にからみます。

材料／2人分

さやいんげん …… 150g
a
　甘酒（濃縮タイプ）・すり白ごま …… 各大さじ2
　しょうゆ …… 小さじ1
　塩 …… ミニスプーン½

1人分69kcal（0.9点） 食塩相当量0.7g

作り方

1 いんげんは筋を除く。熱湯でゆでて水にとり、3cm長さに切る。

2 ボールにaを混ぜ合わせ、1を加えてあえる。

特集2

雨の日はチヂミ

雨の日の楽しみ方
季節の食材で美しく、おいしく!

韓国では、雨の日にチヂミを食べたくなるといわれているそう。チヂミを焼くパチパチッという音が雨音の響きに似ているから、買い物に行かなくても家にある材料で作れるからなど、その理由は諸説あります。夏の食材で作る新感覚チヂミで、梅雨をおいしく乗りきりましょう!

料理 キム・ナレ
撮影/キッチンミノル　スタイリング/阿部まゆこ　取材/田中のり子

・塩は「小さじ1=5g」のものを使用しました。栄養価の✨は食塩相当量1.0g以下を示しています。

とうもろこしのチヂミ

生とうもろこしをペースト状にして焼く、ほの甘いチヂミ。お子さんのおやつにもおすすめです。

作り方

1 とうもろこしは包丁を使って粒をそぎ落とす。大さじ2～3を飾り用にとり分け、残りはミキサーにかけてペースト状にする。青じそはせん切りにする。

2 1のペーストをボールに入れ、aを加えてよく混ぜ、とろっとしたかたさにする(**写真A**)。

3 フライパンを熱して油を入れ、弱火にして2をスプーンなどですくって流し入れる。直径10㎝ほどの円形に広げ、飾り用のとうもろこしと青じそを等分にのせる(**写真B**)。底面に軽く焼き色がつき、表面がかわいてくるまでそのまま焼き、裏返してへらでギュッとおさえながら20～30秒焼く。

小麦粉を練らないように気をつけながら、ほどよいとろみがつくまでさっくりと混ぜる。

生地の端が少しかわいてかたまってきたら、飾り用のとうもろこしをのせる。

材料／2人分(6～8枚分)

とうもろこし	1本(150g)
青じそ	1枚
a 薄力小麦粉	大さじ4
a 塩	小さじ1/4
米油(またはサラダ油)	大さじ1

1人分191kcal(2.4点) 食塩相当量0.6g

どんな具でも受け止めるふところの深さが魅力

「日本と同様、韓国も6～7月は梅雨シーズン。買い物に行かなくても家にある野菜と粉で作れるからと、お母さんがチヂミを焼くことが多いんです。雨の日に窓をあけると、近所からチヂミを焼く香りが漂ってきて、それがなんとも懐かしく感じられるんですよ」

日本では「チヂミ」の呼び方がポピュラーですが、韓国では「プッチムゲ」または「ジョン」と呼ばれており、両者の区別にはややあいまいな部分もあるそう。小麦粉と水だけの生地で焼いたもの、卵を加えたもの、野菜や豆をすりつぶして生地にするものなど、その種類は200以上もあるといわれています。家庭料理としてはもちろん、正月料理やおもてなしとして作られるメニューもあるのだとか。

「作り方のコツは3つ。多めの油で焼くこと、生地を流し入れたらあまりさわらないこと、裏返したらへらでギュッとおさえつけて、薄く焼き上げること。韓国では、薄いほど食感もよく、おいしく焼けたとほめられるんですよ」

きむ・なれ●料理家。韓国・仁川出身。23歳のとき初めて日本を訪れる。日本で服部栄養専門学校を卒業後、イタリア料理店などを経て2015年に独立。韓国料理教室やケータリングなどで活躍し、その目にも美しい料理と作りやすいレシピで注目を集めている。

好みでたれをつけても

はちみつで甘味をプラス

酢じょうゆだれ

酢・しょうゆ各大さじ1、はちみつ(または砂糖)大さじ1弱を合わせてよく混ぜる。

全量75kcal(0.9点)
食塩相当量2.6g

ピリッとした辛味が食欲を誘う!

酢コチュジャンだれ

酢大さじ1½、コチュジャン・はちみつ・水各大さじ1を合わせてよく混ぜる。

全量121kcal(1.5点)
食塩相当量1.5g

・写真は半量

みょうがの肉詰めチヂミ

みょうがのサクサクとした食感が楽しい創作チヂミ。
肉の代わりに、エビのすり身を詰めて焼いてもおいしい。

材料／2人分

みょうが	6個（120g）
青じそ	4枚
豚ひき肉	50g
a 塩	小さじ1/4
a ごま油	小さじ1/2
薄力小麦粉	適量
とき卵	1個分
ごま油	大さじ1

1人分178kcal（2.2点） 食塩相当量0.8g

作り方

1 みょうがは縦半分に切り、外側の1～2枚を残して中身をとり出す（写真A）。とり出した部分は細かく刻む。青じそはみじん切りにする。

2 ボールにひき肉、刻んだみょうが、青じそ、aを入れてよく混ぜる。12等分して細めに丸める。

3 1のみょうがの内側に小麦粉を薄くまぶし、2を詰める（写真B）。小麦粉を全体にまぶし、卵液をからめる。

4 フライパンを熱してごま油を入れ、弱火にして3を肉を詰めた面を下にして並べ入れる。そのまま5分ほど焼き、こんがりと焼き目がついたら裏返し、20～30秒焼く。

外側1～2枚を残して包丁の刃元で中身をすくい、手前に倒してポキッと折る。

小麦粉がみょうがと肉だねをつなげるのりの役割。肉だねは軽く丸めて詰める。

じゃが芋と干ししいたけ、実ざんしょうのチヂミ

じゃが芋は切ったあと、水にさらさないのがポイント。表面のでんぷん質を残すことで生地がうまくまとまります。さんしょうのさわやかな香りがアクセントに。

材料／2人分

じゃが芋……………小1個(130g)
干ししいたけ…………3枚(乾6g)
実ざんしょうのしょうゆ漬け（または塩漬け、市販品）…………5g
a［薄力小麦粉……………………25g
　 塩……小さじ¼　水……大さじ1⅔
米油(またはサラダ油)
……………大さじ1½＋大さじ1½

1人分268kcal(3.4点) 食塩相当量0.6g

作り方

1 じゃが芋は皮をむいて細切りにする。干ししいたけは熱湯をかけてもどし、水けを絞って薄切りにする。

2 ボールにaを入れてよく混ぜる。1と実ざんしょうを加えて混ぜる。

3 フライパンを熱して油大さじ1½を入れ、弱火にして2の半量を流し入れる。円形に整え、そのまま5分ほど焼く。底面に焼き色がついたら裏返し、こんがりとなるまで焼いてとり出す。フライパンに油大さじ1½を足し、残りも同様に焼く。

・写真は2人分

そば粉とキムチのチヂミ

韓国でも、北東部の江原道地方などではそばの栽培が盛ん。
そば粉は体の熱をとるといわれ、夏によく食べられます。

キムチは葉の部分を使うと見映えよく仕上がるが、刻んだものや芯の部分でもOK。

キムチのまわりを囲むようにスプーンで生地を垂らし、塗りつぶすように薄くのばす。

材料／2人分

白菜キムチ（葉の部分、手のひらサイズのもの）…………2枚（40g）

a
- そば粉……………………10g
- 薄力小麦粉…………………20g
- 塩……………………小さじ1/4
- 水……………………1/4カップ

ごま油……………大さじ1＋大さじ1/2

1人分147kcal（1.8点）食塩相当量1.1g

作り方

1 ボールにaを入れてよく混ぜる。

2 キムチは洗って水けを絞る（写真A）。

3 フライパンを熱してごま油大さじ1を入れ、弱火にして2を1枚広げて入れる。

4 焼き色がついたら1の半量をキムチのまわりから薄くまわしかける（写真B）。生地にぷつぷつと穴があき、表面がかわいてきたら裏返し、20〜30秒焼いてとり出す。フライパンにごま油大さじ1/2を足し、残りも同様に焼く。

・写真は2人分

・写真は２人分

海鮮とねぎのチヂミ

タコやカキ、アサリなど、好みの海鮮でどうぞ。
卵焼き器を使って焼くと広がりすぎず、裏返しやすい。

材料／2人分

むきエビ………… 6～8尾(100g)
スルメイカ……………………… 40g
九条ねぎ(青ねぎ)‥3～4本(100g)
a［薄力小麦粉……………………… 40g
　 塩……小さじ¼　水……大さじ4
卵……………………………… 2個
糸とうがらし…………………… 少量
米油(またはサラダ油)
……………………大さじ1＋大さじ1

1人分342kcal(4.3点) 食塩相当量1.1g

作り方

1 エビは背わたを除く。イカは一口大に切る。それぞれキッチンペーパーで水けをふく。ねぎは15cm長さ（卵焼き器の長径に合わせる）に切る。

2 ボールにaを入れてよく混ぜる。ねぎの半量を加えて混ぜ、全体に生地をからめる。

3 卵焼き器を熱して油大さじ1を入れ、弱めの中火にする。**2**のねぎを入れ(**写真A**)、エビとイカの半量を並べて上から**2**の生地を少量垂らす。

4 表面がかわいてきたら卵1個を割り入れ(**写真B**)、糸とうがらしを散らしてそのまま焼く。底面に焼き色がつき、卵の白身に火が通ってきたらそっと裏返し、へらでギュッとおさえつけながら20～30秒焼いてとり出す。卵焼き器に油大さじ1を足し、残りも同様に焼く。

ねぎは卵焼き器の長さにそろえて切り、生地をからめて卵焼き器に広げ入れる。

卵はつぶさないようにそのまま焼き、裏返してから、へらでギュッと押して広げる。

夏野菜の串チヂミ

たくあんとカニかまは、じつは韓国ではおなじみの組み合わせ。彩りも美しいおつまみチヂミです。

材料／2人分（4本分）

グリーンアスパラガス…2本（30g）
なす…½本（40g）
カニ風味かまぼこ…4本（30g）
たくあん…6㎝
（カニかまの長さに合わせる、40g）
薄力小麦粉…適量
とき卵…1個分
米油（またはサラダ油）…大さじ1½
1人分162kcal（2.0点） 食塩相当量0.9g

作り方

1 アスパラはカニかまの長さに合わせて切る。なす、たくあんはカニかまの長さに合わせて棒状に切る。
2 竹串に**1**とカニかまを等分に刺す（写真**A**）。小麦粉を全体にまぶし、卵液をからめる。
3 フライパンを熱して油を入れ、弱火にして**2**を並べ、3～4分焼く。底面に焼き色がついたら裏返し、こんがりとなるまで焼く。

具は長さをそろえるのがポイント。ほかにエリンギやイカ、にんじんなどもおすすめ。

・写真は2人分

Carrot

“買いおき食材”で
手軽に一品

にん・たま・じゃがで“ぱぱっと”おかず

梅雨空が続く6月は、
お買い物に出るのが
おっくうになる日も多いもの。
そんなときに重宝するのが
ストック野菜の定番、
にんじん、玉ねぎ、じゃが芋。
家にある買いおき食材も組み合わせて、
ぱぱっと一品仕上げましょう。

Onion

Potato

料理・スタイリング 森かおる

撮影／津久井珠美
構成・文／木山京子

もりかおる●京都・大山崎で料理教室「Relish」を主宰。『やさしいおだしの教室』（光村推古書院）など、著書も多数。2019年秋には、季節のお昼ごはんを提供する《Relish食堂》をオープン。

・塩は「小さじ1=5g」のものを使用しました。 栄養価の ✨ は食塩相当量1.0g以下を示しています。

冷蔵庫にある食材を使って"ぱぱっと"

冷蔵庫のスタメン食材である卵&牛乳や、
保存のきく買いおき食材を組み合わせて作ります。

1人分316kcal（4.0点）
食塩相当量0.7g

・写真は２人分

＋ちりめんじゃこで

にんたまじゃがのじゃこ入りかき揚げ

フライドポテトのような味わいが子どもたちにも大人気。
じゃこも加えて、風味とカルシウムをアップします。

材料／2人分

にんじん	⅓本(50g)
玉ねぎ	⅛個(25g)
じゃが芋	½個(50g)
ちりめんじゃこ	10〜15g
塩	少量
小麦粉	大さじ2
かたくり粉	大さじ1
冷水	大さじ2〜3
揚げ油(あれば米油)	

作り方

1 にんじんとじゃが芋は皮をむいてせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。

2 ボールに1とちりめんじゃこを入れ、軽く塩をふる。小麦粉とかたくり粉をまんべんなくふりかけ、冷水をまわしかけてさっくりと混ぜ合わせる。

3 揚げ油を180℃に熱し、2を¼量、スプーンの上でひとかたまりにしてから、油に静かに落とし入れる。菜箸で２、３度返しながら、カリッとなるまで揚げる。

・さんしょう塩（粉ざんしょうと塩を混ぜたもの）をふりかけてもおいしい。

1人分312kcal（3.9点）
食塩相当量1.4g

・写真は２人分

＋卵＆牛乳＆チーズで

フライパン de パンキッシュ

オムレツの具材をおしゃれにアレンジ。
香ばしく焼けた食パンとのコンビネーションもたまりません。

材料／2人分

玉ねぎ……………………½個（100g）
じゃが芋……………………¼個（25g）
ベーコンの薄切り………１枚（20g）
オリーブ油…………………大さじ１
a［ナツメグ・塩・こしょう各少量
b［卵……………………………１個
　 牛乳…………………………¼カップ
　 ピザ用チーズ………………30g
［食パン（ちぎる）6枚切り１枚（60g）
［オリーブ油……………………少量

作り方

1 玉ねぎはあらみじんに切り、じゃが芋は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ベーコンは細切りにする。

2 bは混ぜる。

3 フライパンにオリーブ油大さじ１を熱して1を入れていため、aをふってさらにいためる。じゃが芋がやわらかくなったら、2を加えて混ぜ合わせ、軽く焼き色がついてチーズがとけるまで火を通す。かたまりすぎないところで火を消し、いったんボールにとり出す。

4 フライパンをきれいにしてオリーブ油少量を薄く塗り、食パンを底に軽く押しつけるようにして敷き詰める。3を戻し入れて表面を均一にならし、ふたをして弱火にかけて１分ほど蒸し焼きにする。

5 食べやすい大きさに切り分ける。

1人分268kcal（3.4点）
食塩相当量2.4g

・写真は２人分

＋ウインナソーセージで

蒸し野菜とソーセージのポトフ

大ぶりに切って蒸した野菜を、だしに浸すイメージ。
野菜の旨みが存分に味わえる、新感覚のポトフです。

材料／2人分

にんじん……………… 1本(150g)
玉ねぎ…………………½個(100g)
じゃが芋……………… 2個(200g)
ウインナソーセージ…… 4本(80g)
a だし……………………… 1½カップ
a うす口しょうゆ………… 大さじ1
a ロリエ…………………… 1枚
こしょう……………………… 少量
オリーブ油………………… 小さじ½

作り方

1 にんじんとじゃが芋は皮をむき、玉ねぎとともに大ぶりに切る。蒸気の上がった蒸し器に入れ、火が通るまで10分ほど蒸す。
2 なべにソーセージとaを入れ、火にかけてひと煮立ちさせる。1を加えて弱火で5分煮る。
3 器に盛ってこしょうをふり、オリーブ油を垂らす。

＋牛乳で

和風ポタージュ

いつものポタージュにみそをプラスして、
こくとまろやかさをアップ。甘味のある白みそを使うのがおすすめです。

材料／2人分

にんじん………………… 1/4本(35g)
玉ねぎ…………………… 1/8個(25g)
じゃが芋………………… 1個(100g)
だし………………………………… 1カップ
a［白みそ（または淡色みそ）大さじ1
　 牛乳……………………… 1カップ
塩・こしょう……………… 各少量
パセリのみじん切り………… 少量

作り方

1 にんじんとじゃが芋は皮をむいていちょう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2 なべにだしを入れて煮立て、1を加えて中火で10分ほど煮る。ミキサーに入れてaを加え、なめらかになるまで攪拌(かくはん)する。
3 2をなべに戻し入れて火にかけて温め、塩とこしょうで味をととのえる。器に注ぎ、パセリをのせる。

＋凍り豆腐で

凍り豆腐の親子丼風

凍り豆腐が鶏肉のような食感＆味わいに。
玉ねぎのやさしい甘味も欠かせません。

材料／2人分

玉ねぎ……………………1/4個(50g)
凍り豆腐……………………1個(乾16g)
a ┌ だし……………………1/2カップ
　 │ しょうゆ・みりん・砂糖
　 └ ……………………各小さじ2
とき卵……………………2個分
温かいごはん……………………300g
刻みのり……………………適量

作り方

1 玉ねぎは薄切りにする。
2 凍り豆腐は水でもどし、水けを絞って小さくちぎる。
3 なべに1、2とaを入れて中火にかけ、玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。とき卵を流し入れ、半熟状になるまで火を通す。
4 器にごはんを盛って3をのせ、刻みのりをあしらう。

＋ひじきで

にんじんとじゃが芋とひじきのきんぴら

1人分94kcal（1.2点）
食塩相当量1.3g

味をしっかり含ませたやわらかな食感のひじきと、シャキッとした根菜がマッチして美味！

材料／2人分

にんじん……………………………2/5本（60g）
じゃが芋……………………………1/2個（50g）
長ひじき……………………………乾3g
ごま油………………………………大さじ1/2
a［しょうゆ・みりん・砂糖………各大さじ1

作り方

1 にんじんとじゃが芋は皮をむいてせん切りにし、じゃが芋は水にさらして水けをきる。
2 ひじきはたっぷりの水でもどし、適宜食べやすく切る。
3 フライパンにごま油を熱し、1、2を入れてしんなりとなるまでいためる。aを加え、水分をとばしながらつやが出るまでいためる。
・仕上げにすり白ごまや七味とうがらしをふってもよい。

＋切り干し大根＆わかめで

玉ねぎと切り干し大根とわかめの甘酢あえ

玉ねぎの透明感が涼を呼ぶあえ物。しょうがのさわやかな辛みと甘酢の酸味が食欲を誘います。

材料／2人分

玉ねぎ………………………………1/8個（25g）
切り干し大根………………………乾8g
カットわかめ………………………乾1g
しょうがの薄切り…………………4〜5枚
a［酢・砂糖・うす口しょうゆ……各大さじ1

作り方

1 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
2 切り干し大根とわかめはそれぞれ水でもどす。
3 しょうがはせん切りにする。
4 1、2の水けをきって軽く絞り、切り干し大根は食べやすい長さに切る。ボールに入れ、3とaを加えてあえる。

1人分43kcal（0.5点）
食塩相当量1.5g

缶詰めを使って “ぱぱっと”

味わいのバリエーションを広げることにも一役。
日常的にストックしておけば、
災害時への備えにもなります。

1人分451kcal（5.6点）
食塩相当量1.6g

・写真は２人分

＋ツナ缶で

ツナのポテトグラタン

マッシュしたじゃが芋をベースにするから、ホワイトソース作りは不要。
ツナのこくと野菜の旨みがたっぷり詰まったグラタンです。

材料／2人分

- 玉ねぎ……………………½個（100g）
- オリーブ油……………………大さじ1
- 塩・こしょう……………………各少量
- じゃが芋……………………1個（100g）
- a
  - 牛乳……………………½カップ
  - バター……………………15g
- ツナ水煮缶……………………小１缶（70g）
- ピザ用チーズ……………………80g
- b
  - パン粉……………………大さじ2⅔（８g）
  - オリーブ油……………………大さじ1

作り方

1 玉ねぎは薄切りにする。

2 bは混ぜる。

3 フライパンにオリーブ油を熱して1を入れていため、塩とこしょうで調味する。

4 じゃが芋は４つに切り、蒸気の上がった蒸し器に入れ、竹串がすっと通るまで10〜15分蒸す（または熱湯でやわらかくなるまでゆでる）。熱いうちに皮をむき、ボールに入れ、aを加えてマッシャーでつぶす。

5 4に汁けをきったツナ缶と3を加えて混ぜ合わせ、耐熱容器に移す。チーズを散らして2をふり、210℃のオーブンで10分ほど焼く。

＋コーン缶で

コーンとにんじんのカレー風味ポテトサラダ

コーンとカレー粉の風味をプラスした、
あっさりヘルシーなポテトサラダです。
多めに作ってコロッケに利用するのも手。

1人分157kcal（2.0点）
食塩相当量0.6g

・写真は2人分

材料／2人分

にんじん……………………約1/4本(40g)
じゃが芋……………………2個(200g)
ホールコーン缶……………………30g
a
- マヨネーズ……………………大さじ1
- 酢・オリーブ油……………………各小さじ1
- カレー粉……………………小さじ1/4
- 塩・こしょう……………………各少量

作り方

1 にんじんは皮をむいていちょう切りにし、じゃが芋は1個を4つずつに切る。ともに蒸気の上がった蒸し器に入れ、竹串がすっと通るまで10〜15分蒸す（または熱湯でやわらかくなるまでゆでる）。

2 じゃが芋は皮をむいてボールに入れ、マッシャーでざっとつぶす。aを加えて混ぜ、さらににんじんとコーンを加えて混ぜる。

＋トマト缶で

にんじゃがニョッキのミネストローネ

ほんのりオレンジ色のもちもちニョッキに、
トマトの旨みたっぷりのシンプルなスープが好相性。

1人分328kcal（4.1点）
食塩相当量1.9g

材料／2人分

- にんじん（いちょう切り）………1/4本(35g)
- じゃが芋（いちょう切り）………1/2個(50g)
- 小麦粉……………………1〜1 1/2カップ

玉ねぎ（あらみじん切り）………1/2個(100g)
オリーブ油……………………大さじ1
a
- だし…3/4カップ　カットトマト缶1/2缶(200g)
- うす口しょうゆ……………………大さじ1
- 塩・こしょう……………………各少量

パセリのみじん切り……………………少量

作り方

1 にんじんとじゃが芋はやわらかくなるまでゆでて湯をきり、マッシャーでペースト状にする。小麦粉を加えて弾力が出るまでしっかりこねる。直径1.5cmの棒状にして2cm幅に切って丸め、中央を指で軽く押しつぶす。

2 塩少量（分量外）を加えた熱湯でゆでる。浮かんできたらとり出して湯をきる。

3 フライパンにオリーブ油を熱して玉ねぎを軽く色づくまでいため、aを加えて中火で5分ほど煮る。2を加えてひと煮し、器に盛ってパセリをふる。

ミルキーなのに、軽やかな仕上がり!

わが家のカンタン

練乳おやつ

最近、生クリームの“こってり”を重たく感じるようになったという料理家の近藤幸子さん。
代わりに重宝しているのが、練乳です。ミルキーでしっとり、でも生クリームより軽い後味!
思い立ったらすぐに作れる練乳のおやつを、ご紹介しましょう。

練乳は加糖のもの（加糖練乳＝コンデンスミルク）を使用。チューブタイプが使いやすい。

菓子作製 近藤幸子
撮影／佐々木美果
スタイリング／河野亜紀

ミルクスプレッド3種

どれも“混ぜるだけ”の手軽さがうれしい。温めた牛乳にとかして飲むのもおすすめです。

練乳＋抹茶

材料／2人分×2回

加糖練乳……大さじ4
抹茶(パウダー)……10g

1人分78kcal(1.0点) 食塩相当量0.1g

練乳＋ココア

材料／2人分×2回

加糖練乳……大さじ4
ココアパウダー……20g

1人分83kcal(1.0点) 食塩相当量0.1g

練乳＋きな粉

材料／2人分×2回

加糖練乳……大さじ4
きな粉……20g

1人分92kcal(1.2点) 食塩相当量0.1g

作り方

それぞれ、材料をよく混ぜ合わせる。パンやクラッカーなどにつけて食べる。

・写真はいずれも全量

牛乳と合わせて
ミルキーさアップ

ミルクジェラート

材料は牛乳と練乳だけ、後味の軽いジェラートです。
練乳がねっとりしているから、凍らせても
ジャリジャリした食感にならず、なめらかな舌ざわり。

材料／4～5人分

牛乳……………………………… 2カップ
加糖練乳 ………… 1本(120～130g)

1人分111kcal(1.4点) 食塩相当量0.1g

作り方

1 小なべに牛乳1/4カップを入れ、50℃くらいまで温める。

2 ボールに練乳を入れ、**1**を加えて混ぜ、とかす。

3 残りの牛乳を加えて混ぜ、ほうろうやステンレスのバットなどに流し入れる。冷凍庫で3時間ほど凍らせる（途中、とり出してフォークであらくかき混ぜ、空気を含ませる）。

point

2時間ほど凍らせたら、とり出してフォークで空気を含ませるようにかき混ぜる。1度でもよいが、2～3度くり返すとよりなめらかな口当たりに仕上がる。

ミルクゼリー　いちごのマリネのせ

こちらも牛乳と練乳だけで作るシンプルなミルクゼリー。
いちごのほか、オレンジやグレープフルーツなど
季節のフルーツのマリネをのせてどうぞ。

材料／2人分

牛乳……………………………… 1½カップ
加糖練乳 ………………………… 大さじ4
［粉ゼラチン …………………… 5g
［水……………………………… 大さじ2
いちごのマリネ（右記） ……… 全量

1人分241kcal（3.0点） 食塩相当量0.2g

作り方

1 ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかす。

2 小なべに牛乳の半量と練乳を入れ、沸騰直前まで温める。火を消し、**1**を加え混ぜてとかす。

3 ボールに移し、残りの牛乳を加えて混ぜる※。器に流し入れ、冷蔵庫で3時間ほど冷やしかためる。

4 いちごのマリネをのせる。

※手早くさますために牛乳の半量は加熱せず加えているが、翌日に食べる場合は、作り方**2**で牛乳の全量を加熱する。翌日中に食べきること。

いちごのマリネ

材料と作り方／2人分

いちご½パック（150g）はへたを除き、縦4等分に切ってボールに入れる。砂糖大さじ1、レモン果汁小さじ½を加えてあえ、冷蔵庫で10分ほど冷やす。

1人分41kcal（0.5点） 食塩相当量0g

［加熱してキャラメル状に］

ミルキーキャラメルポップコーン

キャラメルの香ばしい甘味に、ポップコーンの
ほんのり塩味……もう止まらないおいしさです！
ベーキングパウダーを加えると、さっくりとした食感に。

材料／3～4人分

	乾燥コーン（ポップコーン用）	50g
	サラダ油	小さじ2
砂糖		50g
a	バター	10g
a	加糖練乳	小さじ2
a	ベーキングパウダー	小さじ1/3

1人分141kcal（1.8点） 食塩相当量0.1g

作り方

1 ポップコーンを作る。油とコーンをフライパンに入れ、かき混ぜながら中火にかける。１粒はじけたらすぐにふたをし、揺すりながら加熱する。ポンポンと音が鳴らなくなったらでき上がり。一度とり出す。

2 同じフライパンに砂糖と水小さじ2を入れ、揺すりながら中火にかける。

3 色づいてきたら火を弱め、ときどきフライパンを火からはずしながらキャラメル色になるまで焦がし、火を消す（焦がしすぎないように注意）。

4 すぐにaを加えて混ぜ（写真A）、1を加えて全体にからめる。

5 オーブンシートの上に広げ、あら熱がとれるまでそのままさます（写真B）。

A

砂糖が完全にとけてキャラメル色になったら、バターと練乳、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。

B

オーブンシートの上に重ならないように広げてさますと、全体がくっつきにくい。

・写真は全量

[アジアンテイストにも]

ベトナム風アイスコーヒー

コーヒーは、インスタントでもOK！
しっかり濃いめにいれるのがポイントです。

材料／1人分

加糖練乳……………大さじ1～2（好みで）
濃いめにいれたコーヒー（深いり、あればエスプレッソ）……………1/2カップ
氷……………適量

1人分74kcal（0.9点）食塩相当量0.1g

作り方

1 グラスに練乳を入れ、氷を加える。
2 コーヒーを静かに注ぐ。ストローなどで混ぜながら飲む。

[冷凍フルーツと合わせて]

マンゴーミルクシャーベット

マンゴーのねっとりとした甘さを、
レモンがキリッと引きしめます。
冷凍ミックスベリーでもおいしく作れます。

材料／2人分

冷凍マンゴー……………60g
加糖練乳……………大さじ1
レモン果汁……………小さじ1/2

1人分59kcal（0.7点）食塩相当量0g

作り方

1 冷凍マンゴーはボールに入れ、室温に5分ほどおいて半解凍する。
2 練乳とレモン果汁を加え、フォークで全体をつぶしながら混ぜる。そのまま食べてもよいし、とけすぎている場合は冷凍庫に入れて30分ほど冷やす。

20歳代のころ、一度だけフルマラソンを経験した牧野直子さん。
その後、走ることからすっかり遠ざかりましたが、
仕事も充実し、子育ても一段落したころ、
いくつかのきっかけに後押しされて一念発起！
52歳の現在、ハーフマラソン大会に出場して
完走できるようになりました。
そのチャレンジの数々を
ふだんの食事スタイルとともに紹介します。

まきのなおこ●管理栄養士、ダイエットコーディネーター、料理研究家。スタジオ食主宰。著書は『2品おかずで塩分一日6g生活』（女子栄養大学出版部）ほか多数。

アドバイス　中野ジェームズ修一
撮影／木村 拓（東京料理写真）、
島崎信一（59ページワンポイントアドバイス）
スタイリング／村松真記
構成・文／高木真佐子

「50歳までにフルマラソンを走りたい！」という友人の言葉に、いよいよ始動

ラジオ体操を始めた翌年の冬（2015年）、友人4人で会食をしているとき、「50歳までにフルマラソンに挑戦したい」と、1人が切り出しました。でも、なかなか勇気が出ないとのこと。それならみんなでいっしょに！と盛り上がり、47歳の年の瀬、この一言をきっかけに、まずは早歩きを始めることにしました。

初めは外出時に、自宅から最寄り駅の隣の駅まで、約1.5㎞の道のりを15分くらいで歩くようにしました。体がぽかぽかしてきて温まり、日焼けも気にならず、歩くにはちょうどいい季節。体が軽くなっていくのを感じました。

年が明けてからは、平日に週2回ほど、夕方5時ごろから歩くようになりました。仕事を終えてか

・塩は「小さじ1＝6g」のものを使用しました。栄養価の✨は食塩相当量1.0g以下を示しています。

走る前には水分補給をする。10kmくらいの長い距離を走るようになってからは果物も軽くとってから出発。

ら出発、当初ラジオ体操をしていた公園までは家から約700m、往復で約1.5kmになります。さらに公園内を1周すると500mなので、合計約2kmに。

ほどなく早歩きにも慣れ、「そろそろ走れるかも」と思えたところで、公園内を1周走ってみました。それからは、余力があれば少し走ってみる。そういうことを重ね、徐々に2周、3周と走る距離を伸ばしていきました。そのうち、何周したのかわからなくなったりして、ランナー用の無料のアプリ（アシックス Runkeeper™）を入手。走っているルートがマップ上に示されて、走行距離やペース、消費エネルギーも記録されるので、モチベーションの維持に役立ちました。

かつてのホノルルマラソンのトレーニング時を思い出しながら、無理をしないように早歩きから徐々にランニングへ。そして2016年5月、初めてのハーフマラソン、「軽井沢ハーフマラソン」を目指すことになります。

マラソン初心者でも
けがなく走れる秘訣を教えます！

フィジカルトレーナー
中野ジェームズ修一さんの

ワンポイントアドバイス

なかのじぇーむずしゅういち●フィジカルトレーナー。トップアスリートから運動初心者まで幅広く指導を行なう。スポーツモチベーションCLUB100最高技術責任者。

Q マラソン初心者は、ひざや腰をいためるなどけがをしがちですが、その予防や対処法があれば教えてください。

A **まずは、「走っていいかどうか」のテストを！**

50歳前後からマラソンにチャレンジするには、まずは、走るだけの脚の力があるかどうか、テストしてみてください。これができれば、安全に走ることができるでしょう。もしできなければ、このテストの動作自体が脚のエクササイズになるので、毎日くり返し練習してみましょう。20回が楽にできるようになったら、テストに再チャレンジ。見事クリアなら、走るための脚作りが完了したという証です！

テスト

いすに浅くすわり、胸の前で腕をクロスし、片脚を床から離す。

反動をつけずに片脚で立ち上がり、5秒間静止する（両脚行なう）。

できなければ、この動作を毎日くり返し練習してみましょう。

両脚ともできれば、すぐに走ってもOK。

練習方法

テーブルかいすの背もたれを支えに、片脚でいすから立ち上がる。ゆっくり腰を落として、すわる直前にまた立ち上がる。

（「1、2、3、4」で立ち上がり、「1、2、3、4」で腰を落とす動作を20回を目標に「もうできない！」という回数まで行なう。）

 ★牧野さんの“ゆるマラソン”の軌跡は4月号に掲載しています。

牧野さんが実践する

走れる体を作る毎日のごはん

「子どものころから トマトが大好物。今も毎日食べています」

トマトは子どものころから大好きで、よく食べていました。今も朝の食卓には欠かしません。うっかりきらしたときにはトマトジュースを飲むくらい、すっかり定着した習慣です。トマトには抗酸化作用のあるリコピン、β-カロテン、カリウムが豊富で、血管の健康や老化防止に役立ちます。

　トマトソースも、冷凍庫に常備しています。トマトのうま味がギュッと凝縮されてとってもおいしいんです。トマトは生でも缶詰めでも。にんにくと、バジル、オレガノなどで風味をつけ、1人分ずつに小分けして冷凍しておきます。私が留守のときなど、息子も自分でこれを解凍してパスタを作っています。ほかに、季節の野菜と鶏肉をオリーブ油でいためて、このソースで煮からめるのもおすすめです。

トマトソースパスタ

ゆでたパスタを自家製トマトソースであえるだけ。

・1人分：スパゲティ（乾80g）の場合、トマトソースは¼程度が目安

トマトソース

材料／作りやすい分量

- トマト水煮缶（つぶす）‥1缶（400g）
- オリーブ油………………… 大さじ2
- にんにく（みじん切り）……… 大1かけ
- バジル※……………………… 1枝
- オレガノやタイムなどのドライハーブ（あれば）………………… 少量
- 塩………………………… 小さじ½

¼量80kcal（1.0点） 食塩相当量0.6g

※ドライ少量でもよい。

作り方

1 なべにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくが色づくまでいためる。

2 トマト、バジル、塩、ドライハーブ類を加え、弱火で5分ほど煮る。

・保存の目安は冷蔵で4～5日、冷凍で約1か月。

鶏肉となすのトマト煮

トマトの酸味が肉のうま味と野菜の甘味を引き立てます。

材料／2～3人分

- 鶏もも肉…………… 1枚（300g）
- 塩・こしょう…………… 各少量
- なす（乱切り）………… 2本（160g）
- オリーブ油……………… 大さじ1
- トマトソース（上記）………… 1カップ
- 塩・こしょう……………… 各少量

1人分460kcal（5.8点） 食塩相当量1.4g

作り方

1 鶏肉は一口大に切り、塩とこしょうをふる。

2 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉の両面を白っぽくなるまで焼き、なすを加えていためる。なすがしんなりとなったらトマトソースを加えて3分ほど煮、塩とこしょうで味をととのえる。

★この連載は隔月に掲載します。第3回「走る距離を伸ばす編」は8月号（7月9日発売）に掲載予定です。

チャートで学ぶ
サバイバル術

コマゴメ防災新聞

令和2年
6月1日発行

発行所
女子栄養大学出版部
東京都豊島区駒込3-24-3

2020年夏号

監修
今泉マユ子
管理栄養士・防災士・災害食専門員

え／須山奈津希（ぽるか）

お題

明日から3日間断水するといわれたら？

告知

水道管の修繕工事のため、
6月9日午後10時から12日午後10時まで断水します。

★毎日、○△公園に
給水車が出動します。

Check!

1

告知の内容をしっかり読む

今年1月に話題になった和歌山県での断水の予告。結局、実施されませんでしたが、その発表時、給水車が出ることを知らずに困惑した人もいたそうです。まずはおちついて、正確な情報を確認することが重要です。

＼ここをチェック！／

☑ いつからいつまで？

開始時刻と終了時刻の確認を。自分の生活時間の中で水を使う時間帯と重なるかどうかによって、用意すべき水の量も変わります。

☑ 給水車はいつ、どこに来るのか？

給水車が来れば、家で備えておくべき量は減らせます。ただし自分で運ばなければならないので、その容器と手段の準備は必要です。

「コマゴメ防災新聞」は小誌2017年1月号～19年12月号にほぼ毎月掲載された連載。
2020年は番外編として3月号、6月号、9月号、12月号の四季連載を予定しています。

水を節約するためのヒント

●**ウェットシート**：洗顔や手洗いに。
●**古布やペーパータオル**：あらかじめ道具や器のよごれをふいておくと、洗浄水が節約できる。
●**蒸し料理**：蒸し水はくり返し加熱に使え、なべがよごれにくいので洗い物が減らせる。
●**電子レンジ**：食品や飲料を器ごと加熱できるので洗い物が減らせる。
●**一皿ごはん**：1つの食器におかずと主食を盛り合わせることで、洗い物が減らせる。

シーン別
水の量の目安

- 水洗トイレ……約6L※1
- 食事の用意・後片づけ……60L※2
- シャワー……36L※2
- 手洗い・洗面……12L※2
- 歯みがき……6L※2

※1 水と地球の、あしたのために。 TOTO
https://jp.toto.com/greenchallenge/value/q03.htm
※2 水の上手な使い方　くらしと水道　東京都水道局
https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/kurashi/shiyou/jouzu.html

3 必要な水の量を算出する

次に、2で書き出したそれぞれの場面で使う水がどれくらいか、左記を参考にして算出してみましょう。料理の場面では、野菜を洗ったり、調理に使ったり、食器や道具の洗浄にも必要ですね。

2 水が必要なシーンを書き出す

水洗トイレ、洗面、洗濯、料理、入浴など生活の中で水が必要なシーンはたくさんあります。1日ならがまんできても3日となるとむずかしいこともあります。ざっと書き出して、俯瞰してみましょう。

なるべく備蓄を！

4 水をためる・運ぶ容器を用意

飲料水の備蓄は充分ですか？　賞味期限も確認しましょう。家の中に、水をためられる容器はありますか？　いちばんたくさん入るのは浴槽です。また給水車からの水を入れて運ぶ容器があるかもチェック。

5 給水所からの運び方を考える

最寄りの給水ポイントはどこか、自治体からのお知らせを確認しましょう。そこから家までの距離や道路の状態は？　駐車できる？　徒歩で運べる量は？　カートや台車ならどう載せる？　など具体的に検討を。

6 運んできた水を衛生的に使う

給水所や給水車でもらう水は水道水と同様です。衛生的に運んでくればそのまま飲めますが、容器がよごれていたり扱い方を誤ると不衛生なので、想定する容器を試用し、事前に課題解決しておきましょう。

\ここをチェック！/

☑ 容器の中は衛生的ですか？
古い水が入っていたり、注ぎ口にほこりなどがついていないことを確認しましょう。

☑ 使いやすさはどうですか？
材質がやわらかい蛇腹式や給水袋なら空気が入りにくいので衛生的ですが、容器の形が不安定なのでこぼしやすいリスクも。材質がかたいボトルは安定している一方で空気が入りやすいなど製品によって一長一短があります。

★給水車から水をもらうときの容器や運び方のコツは2019年11月号にくわしく掲載しています。

今泉マユ子さんに
質問です!

病院での「食」の備え、どうすればいいですか?

Answer!

病院は規模によっても地域によっても防災対策は異なりますが、共通して考えておきたいポイントをご紹介します。

●食料備蓄のポイント

まず、疾患ニーズに合った非常食を準備しておくことが重要です。そして、備えた非常食はふだんの献立に活用し、ローリングストック（循環備蓄）します。非常食といっても、乾パンやアルファ化米だけではありません。通常の食事提供にも使える保存のきく食品を余分に仕入れておき、それをそのまま、あるいはアレンジして通常の食事で提供できるメニューを考えておきます。なお、入院患者食のほかに職員の非常食（最低3日分）も想定しておくことが重要です。

●調理と配膳のための対策

地震発生時には、厨房機器が被害を受けたり、電気、ガス、水道が止まる可能性があります。電気、ガス、水道が確保できなければ食材があっても調理ができません。また、電気が止まればエレベーターも止まります。一方で、取引先が被災すると食材が納品されなくなるということも考えられます。なお、食事を運んだり片づけたりする人員の確保のために、地域の学校と協定を結んでおくという方法があります。あらゆるリスクを洗い出し、その対策を考えておきましょう。

●だれでも運営可能なしくみを作る

被災時は、かならずしもいつもどおりのメンバーがいるとは限りません。各病棟には「病棟配置非常食」として各階に食器や非常食の備蓄室を用意し、カートに載せておき、そのまま動かせるのがベストです。内容や行動計画は、だれが見ても一目瞭然にしておきましょう。

被災後は昼夜問わず支援物資が届くため、受けとりと仕分け作業に追われることになります。今なにがどれくらい必要か、その材料でなにが作れるか、また自分の施設で1日に必要な食料はどれくらいかを確認しておきましょう。

そのほか、明かりがついていることで、帰宅困難者や地域の人が避難してくる可能性も。これらについても事前に検討しておくと安心です。

病院の防災訓練のポイント

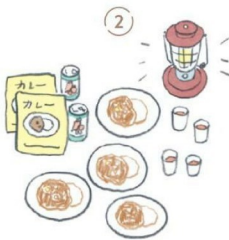
防災訓練は災害時を想定し、備蓄品のとり出しから、災害時に提供する予定のメニューを準備し、実際に食べて、片づけるまでの作業を行なってみることが重要です。

一連の作業に
必要な人数と
所要時間を記録し、
災害時の人員計画に
生かしましょう!

①

備蓄品は容易にとり出せるか?

どこからなにを、いくつとり出せばよいのかがだれにでもわかるようにしておく。また、運ぶための人数、停電時の対応方法も確認を。

②

「作って食べる」が実現できるか?

だれになにをだれが作って提供するのか、無理のないメニューかどうかを確認。また、停電や断水時を想定した環境で食べてみること。

③

片づけはどのようにするか?

だれがどのように回収し、使用後のゴミ袋をどこに保管しておくかを確認する。必要があれば悪臭や害虫対策も。

\いっしょにやってみよう/

「防災」を夏休みの自由研究テーマにする!

子ども向きに作った私の本を参考にしたという、小学生からの実践報告がいくつか届きました。その中から、小学5年生（当時）Aさんの夏休みの自由研究をご紹介します。

昨年秋の新学期、お母さまはAさんの自由研究を目にした何人かのママ友さんたちに「いいね～」と声をかけられたそうです。防災や災害食を気にしているお母さんたちは多いと思います。でもなにをしてよいかわからないというかたも少なくないでしょう。まず夏休みのお昼ごはんに災害食、備蓄食を食べてみてください。市販の災害食でもよいですし、レトルト食品やカップめんでも罪悪感なし。備蓄チェック、賞味期限切れチェックも兼ねられて楽ができます。また、実際に食べると自分や家族の好みがわかります。楽しい要素もありつつ自宅の備えを考えるきっかけにもなるので、お子さんの夏休みの自由研究におススメです。

・全19ページのうち一部をご紹介しています。

お母さまより

「自由研究は親子でとり組むことが多いので、防災はぴったりのテーマですね」

「災害食」をテーマにしてよかったこと

- 親子ともに防災の意識が高まる。
- 家族の食の好みがよくわかる。
- 子どもが料理をするよいきっかけになる。
- 夏休みの昼ごはんで楽ができる(!)、（備蓄食を試してみるという大義名分つき）
- 備蓄の場所や内容を子どもといっしょにチェックすることで私の気持ちが楽になった。

マユ子さんより

お母さまのご感想もとてもうれしいです。どうもありがとうございます。調べて考えることはたいせつですが、いちばんは実際に作って食べることです。知ることから始まり、想像し、考え、実際に作り、食べる。そこから学ぶことがたくさんあり、体験したことはかならず役に立ちます！　Aさん、すてきな研究をありがとうございました。

参考資料
『こどものための防災教室　身の守りかたがわかる本』『こどものための防災教室　災害食がわかる本』（いずれも理論社）

第12回
わが家のポイ活

50歳代アラフィフのリアルな日常を、イラストレーターのふじわらさんがマンガで綴り、一句ひねります。

マンガ ふじわらかずえ

ふじわらかずえ●イラストレーター。大阪出身。買い物はほぼ通販。古い町並み、戦前もの、変なものが好き。結婚後11回の引っ越しの果てに現在は東京・浅草在住。週末の楽しみは山登り。おっさん系居酒屋をハシゴするのも好き。

1枚250円ですが
当店では4枚からご使用になれます
ハイ
は？

つまり4枚たまるまで使えない…と。
6年後か？
やめじゃっやめっ
夫のスーパーでのポイ活終了…
ぽすっ

一方、(違うスーパーで)順調にポイントをためてる私ですが
LG CARD
7のつく日ポイント3倍
月・木ポイント5倍デー

いまだに忘れられないカードがあるんです。
それがコレ…まか不思議なまんてんカード
まんてんカード
会員NO.
今回ポイント 34
累計ポイント 1018
次月のまんてんまで あと ¥24395
お買い得品盛りだくさん!!
ココマート

少しずつポイントはたまっているのに、
いつも表示は「次月のまんてんまであとなんぼ(買え)」でして
まんてんカード 今回 18 累計 1094 次月のまんてんまで あと ¥20184
まんてんカード 今回 25 累計 1161 次月のまんてんまで あと ¥18394

クリアできないまま次月を迎えると、また新たな「まんてん」金額が出るだけ…エンドレス…
え
？
まんてんってなに？
なにコレ？どっかに説明書いてないの…？

結局、7年くらい買い物したのにポイント還元0(ゼロ)円でした。
オレよりスゴイな
10年くらい前なんですがなんか捨てられなくて…
ぎゅっ
わなわな…

今回、これを描いていて思い出したので電話してみたら
「まんてん」ナゾのまま終了…ちょっと残念です…。
あのーまんてんカードって…
あ、もう終わりましたよ 3~4年前ですかね？
もー捨てたら？

こっそりと夫のポイント私に移行
クレカはぜんぶ私のナナコにチャージ♡
カチャカチャ
♪

一句…
いろはに

料理研究家の重信初江さんと、料理ライターの久保木薫さん。2人のほろ酔いトークと、小さな酒肴＝"こつまみ"レシピをお届けします。よりゆるっとパワーアップ(!?)した、家飲みの時間をお楽しみください。

第6回 ピリリと辛いがあとを引く。

料理・お話 重信初江 久保木 薫
撮影／福尾美雪 スタイリング・似顔絵／久保百合子

ゴーヤーは苦味がいいんです。
塩もみも下ゆでもしませんっ（キリッ）。

あ、ゴーヤーだ。今年も夏が来るね〜。

もう夏野菜があれこれ並び始めたね。旬がどんどん早くなっている気がするよ。

そしてこの棒棒鶏（ばんばんじー）だれがとてもおいしい！

これはなんにでもよく合う万能だれ。多めに作っておくのもおすすめです。今回はテーマがピリ辛だけど、私はじつは辛いものがあまり得意じゃないから、辛さは控えめ。豆板醤（とうばんじゃん）は好みで増やしてくださいね。その場合は、豆板醤の塩けの分、しょうゆを少し少なめに。かたいようなら、少し水

しげのぶはつえ●料理研究家。身近な家庭料理から、ナウでホットな海外の味までこなす実力派。「そろそろ梅仕事の季節。赤じそジュースもたっぷり仕込みます」

くぼきかおる●本業は食まわりのあれこれを手がけるライター。揚げ部、日本ワイン部かけ持ち中。「今年こそ梅干し作りに挑戦！ といい続けて早○年」。今年は？

・栄養価の✨は食塩相当量1.0g以下を示しています。
・ミニスプーンは小さじ1/6相当（1mL）です。

・写真は２人分

Kaoru's Recipe

かまぼこのピリ辛ピーナッツバターのせ

材料／2人分

かまぼこ……………………80g
きゅうりの斜め薄切り
……………………4枚（10g）
a（混ぜる）
- ピーナッツバター（加糖、粒入り）………大さじ1
- しょうゆ………ミニスプーン1

辣油…………………………適量

1人分103kcal（1.3点）食塩相当量1.2g

作り方

1 かまぼこは４等分に切り、さらに半分に切る。きゅうりはさらに縦半分に切る。

2 かまぼこにきゅうりとaを等分にのせ、器に盛り、辣油をかける。

Hatsue's Recipe

ゴーヤーの肉巻き 棒棒鶏だれ

材料／2人分

ゴーヤー……………………5cm（80g）
豚ロース薄切り肉………6枚（90g）
サラダ油……………………小さじ1
酒……………………………大さじ½
棒棒鶏だれ（混ぜる）
- 練り白ごま…………………大さじ1
- 酢……………………………大さじ½
- しょうゆ・水………各小さじ1
- 豆板醤………………………小さじ¼

1人分193kcal（2.4点）食塩相当量0.6g

作り方

1 ゴーヤーは縦半分に切ってわたと種を除き、５mm幅の棒状に切る。豚肉に等分にのせて巻く。

2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、1の巻き終わりを下にして並べる。ときどきころがしながら３分ほど焼く。

3 酒をふり、からめながら汁けがなくなるまで焼く。器に盛り、棒棒鶏だれをかける。

Hatsue's おまけこつまみ

かぼちゃの肉巻き　棒棒鶏だれ

材料と作り方／2人分

1 かぼちゃ80gは６〜７cm長さ、５mm厚さに６枚切る。豚ロース薄切り肉６枚で１枚ずつ巻く。

2 耐熱皿に並べて酒小さじ１をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で３分ほど加熱する。そのまま２分ほどおいてから器に盛り、上記の棒棒鶏だれをかける。

1人分204kcal（2.6点）食塩相当量0.6g

を加えてとろっとなるくらいにのばすといいかも。

私も激辛は苦手。少しピリッとするくらいがちょうどいいな。というわけで、かまぼこのほうも辣油は少ししかかけなかったけど、辛いのが好きな人はもっとかけてもいいと思います。

薫さんのおかげでかまぼこがすっかり身近になった（笑）。ピーナッツバターは粒が入っているタイプがサクサクっとしていいね！　きゅうりもアクセントになってる。このちびサイズもいい。まさにこつまみ。

辛いのは苦手といったけど、辛味がまったくないと味がぼんやりしてしまうのよね。

特に湿度や気温が高くなってくると、ピリッとした味がほしくなるしね。そしてそろそろビールがおいしい季節……って、いつでもおいしいけど。

ピリ辛とビールの無限ループ（笑）。

この肉巻きは、なすやトマトを巻いてもおいしいの。追加オーダー、承ります！

★お２人はInstagramでも日々おいしいものを発信中！　初江さんは@shige82a、薫さんは@polar_bear0510

第30回
料理教室探訪

「さときっちん」

柚木さとみさん

「ごはん作りは毎日のことだから、教室でも日常の暮らしに近い形で伝えたい」と考えている柚木さとみさん。参加者全員で手分けして料理を作る、実習中心のレッスン。料理初心者からベテランまで、「手を動かす楽しさ」を共有しています。

ゆぎさとみ
大学卒業後、吉祥寺のカフェ4店舗の統括店長を務め、カフェプランナー、フードコーディネーターの資格を取得。カフェプロデュースやメニュー開発、大手料理教室の講師などを経て、2006年より料理教室「さときっちん」を開始。料理家として活動中。

〈上〉調味料やスパイスが並ぶ造りつけの棚。「調味料は特に凝ったものは使用しません。品質が確かで、スーパーでも手に入りやすいものを紹介しています」

〈右〉プロデュースした四角い計量スプーン。幅が細めなので、口の狭いびんにも入れやすい。

〈左〉愛用している「中尾アルミ」の雪平なべ。ほどよい厚みで軽く、熱伝導がよいのがお気に入り。

〈右〉生徒さんが復習しやすいよう、レシピは写真つきに。水に強いファイル用ポケットに入れて渡す。〈左〉シンクやこんろの向かいが作業台。包丁やまな板をずらりと並べて、全員で手分けして作業する。

自分で料理を作ると、暮らしが変わる

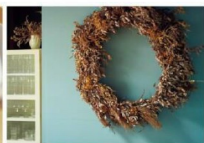
本日の教室の舞台となるのは、閑静な住宅街にある築60年の古民家。扉をあけて中に入ると、古い建具を生かしつつも、機能的にリノベーションされた広いキッチンが見渡せます。造りつけの棚にずらりと並ぶ道具や調味料。柚木さんの、料理を楽しむ気持ちがこちらまで伝わってくるような、居心地のよい空間です。

「下見に来たとき、建築関係の仕事をしている友人から『ここはやめたほうがいいんじゃない』と忠告されるほど（笑）、傷みが激しい物件でした。でもなぜかポテンシャルを感じて、図面も自分で描き、友人たちの力を借りながら改装したんです」

大学在学中から東京・吉祥寺のカフェでアルバイトを始め、卒業後もそのまま働き続けたという柚木さん。数年後には4店舗の店長を任せられるようになりましたが、あまりに多忙で外食ばかりの生活に疑問を持つようになります。

「暮らしを見直したいと考えたときに、まず頭に浮かんだのは『食』でした。八百屋さんで野菜をじっくり選んだり、家で時間をかけて台所に立ったり。それがすごく楽しく、癒されたんです。その後、縁あって友人のカフェのメニュー開発や空間プロデュースを手伝う機会があり、『やっぱり料理の仕事がしたい』と思うようになりました」

たまたま募集が出ていたフードコーディネーターのアシスタントにつきましたが、ここでも週に一度の休みもままならないハードさ。その後も飲食店の立ち上げに参加したり、大手の料理教室で講師をしたり。根がまじめな柚木さんは、与えられた仕事はすべて100％の力で奮闘しますが、「これこそ自分の仕事だ」という手ごたえを、なかなか実感できずにいたそうです。そんな中でも、親しい人を家に招き、食卓を囲む時間だけは欠かせない、かけがえのない時間でした。

 撮影／キッチンミノル　構成・文／田中のり子

〈上〉壁にかかった巨大なリースは、友人のフローリスト岡本美穂さんの作品。〈左〉この日のデザートは手作りわらびもち。〈下・左下〉家具やコースターは、廃材を使った家具ブランド「gleam」のもの。

〈左〉この日のテーマは「夏の創作ごはん」。イワシの南蛮漬け、焼きなすのジュレがけ、トマトのすり流しそうめん。日々の食事はもちろん、おもてなしにも活用できるメニュー。

実習と座学を通じ、暮らしに生かす料理を

やがてまわりからの要望もあり、「自分自身のレシピで料理を教えよう」と自宅で少しずつレッスンを開始します。教室用に借りた家が半年で立ち退きを迫られるというトラブルもありましたが、現在の物件と出合ったあとは、レシピ本の制作や雑誌の取材など次々と仕事も入り、いろいろなことがうまく、流れるように進むようになったそう。それはまるで、今までの仕事で集めてきたさまざまなピースが、この場所でピタリとはまったような感覚だったとか。

料理教室では「お花見ごはん」「春野菜を味わう」「ローストポークでおもてなし」など、毎回テーマを設け、月がわりのレシピ4～5品を実習形式で作ります。

「たいせつにしているのは、再現性の高さと、身近な材料・道具で作れるということ。毎日作ってもらえるごはんを想定していますが、人を招くときにも応用できるテクニックを盛り込んで。生徒さんにはどんどんアレンジしてもらい、『各家庭で育てるレシピ』を提案できたらと思っています」

たとえば今回の教室で作った「焼きなすのジュレがけ」は、たれをかんてんでかためてゼリー状にするだけで、ぐっと新鮮な見た目と食感に。作ったジュレは、なすだけでなく、冷ややっこや冷やしトマトにかけるのもおすすめです。参加者全員で料理を作り、いっしょに試食。そして食後に復習を兼ね、お茶を飲みながら座学の時間を設けているのも柚木さんのレッスンの特徴です。分担しながら料理をしていると見落としてしまうポイントがあるので、しっかりフォローしていきます。

「料理が楽しくなると、暮らしも楽しくなります。それは私自身が実感してきたこと。むずかしいことではなく、ほんのちょっとの技でも、『おいしい』は作れる。そんなことを、これからも伝えていきたいと思います」

過去の人気メニュー

トマトのすり流しそうめん

トマトと梅干しの酸味、薬味野菜でさわやかに。
お好みでオリーブオイルを垂らしてもおいしい。

〈a〉トマトは皮ごとおろし金ですりおろす。ミキサーにかけるよりも、ほどよい食感が残る。〈b〉そうめんは、ゆで上がったらキュッともむようにして流水で洗うと、ぬめりやにおいがとれる。

材料／4人分

そうめん	4束(乾200g)
トマト	4個(400g)
青じそ	4枚
みょうが	2個(40g)
梅干し(塩分15%)	小4個(30g)
だし	大さじ4
うす口しょうゆ	大さじ2
いり白ごま	少量

1人分167kcal(2.1点) 食塩相当量2.5g

作り方

1 トマトはおろし金で皮ごとすりおろす。端のほうはへたを除き、角切りにして分けておく。

2 青じそはせん切りにする。みょうがは縦半分に切ってから薄切りにし、さっと水にさらす。梅干しは種を除き、包丁でたたき刻む。

3 すりおろしたトマトにだしを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。

4 なべにたっぷりの湯を沸かしてそうめんをゆで、ざるにあげて流水であら熱とぬめりをとる。充分にすすいだら氷水に入れ、しばらく冷やす。

5 器に水けをきった4を盛り、うす口しょうゆをまわしかける。3をかけ、2と角切りにしたトマトをのせ、ごまをふる。混ぜながら食べる。

料理教室DATA

所在地／東京都杉並区(詳細は参加者に直接連絡) 開催日／月6～8回 募集方法／ウェブサイト(https://yugisatomi.com/)で告知、メールフォームで申し込む。 人数／1レッスン8名まで 金額／1レッスン7,000円(税込み) 時間／10時半～13時半、16時～19時(約3時間) 教室の流れ／メニューの説明→実習→試食→復習 持ち物／エプロン、筆記用具、タオル

まちがいだらけ？

「おいしさ」を科学する

第6回

味と香りは互いに影響し合っている

—香りを利用して減塩を実現—

ふだん、なにげなく使っている「おいしさ」を表現する言葉。科学的に見ると誤りであることも。気になる表現や言葉を一つずつ解説します。

文／西村敏英　女子栄養大学食品栄養学研究室教授

え／飯山和哉

食べ物の味わいを香り（口中香）が強める

食べ物のおいしさにはさまざまな要因がかかわっていますが、味わいの中でも特に香り（口中香）が重要であることを3月号で紹介しました。

私たちは食べ物の味わいを、「味、香り（口中香）、食感などによる総合感覚」として感じています。食べ物を口に入れた瞬間、あるいは噛んでいるときに、これらをほぼ同時に感じるので、味、香り（口中香）、食感などを個々に区別することは非常にむずかしいのです。

また、味と香り（口中香）は、互いに影響し合って、味わいを強めていることがわかってきました。香りが味の感じ方を強める例として、バニラビーンズが知られています。バニラビーンズに含まれているバニリンという甘い香りの物質が、甘味の感じ方を増強させるのです。これを利用しているのがバニラアイスクリームで、バニラビーンズの甘い香りによって、甘さがより強く感じられます。

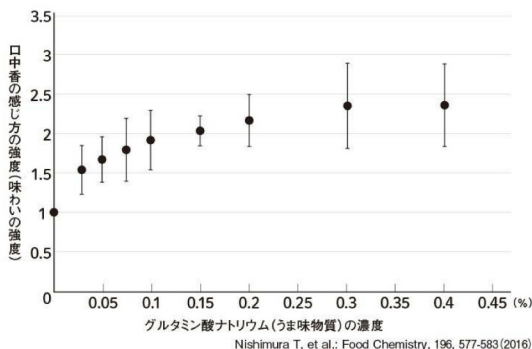
このほかにも、レモンの香りが酸味の感じ方を増強させることや、磯の香り成分が塩味の感じ方を増強させることも明らかになっています。

香りを利用すれば味わいを強く感じられる

最近、私たちの研究から、味が香り（口中香）の感じ方に影響を与えることもわかってきました。[1]

チキンスープを連想させる4つの香り物質を水にとかした「チキ

1) Nishimura T, et al.: Food Chemistry, 196, 577-583 (2016)

図 「チキンの香り水」へのうま味物質の添加による、口中香の感じ方の強度

うま味物質の添加が口中香の感じ方の強度を最大2.5倍強めた

ンの香り水」。この水に、うま味物質を添加すると、「チキンの香り水」の口中香の感じ方が2.5倍強められ、味わいも強められることがわかりました（図）。

このように、脳で認識している味と香りの感じ方は、互いに影響し合っているのです。味と香りが互いに作用をして、味わいを強める現象は、連合学習※と呼ばれる経験が必要であるといわれています。

チキンスープには、鶏肉のうま味物質がとけ出しているために、鶏肉の「香り」とうま味物質による感じ方が調和して脳に記憶されているので、互いの感覚を強め合うことができるのです。

香りを利用して減塩を実現

この現象をうまく利用すれば、食べ物の減塩を実現できます。食べ物の味つけのさいに、食塩を減らしてうま味物質を適量添加すれば、より少ない食塩の添加量でも食べ物の味わいを強く感じられるため、おいしく減塩することができるのです。

また、みそ汁を作るときに、香りの強いねぎやなめこを入れると、食塩（みそ）の添加量が少なくても満足感が得られ、おいしく感じられます。

ほかの料理でも、香りを強めるくふうをすることで、食塩の添加量を減らしてもおいしく食べられることがわかってきました。

味と香りの相互作用をうまく利用して、食べ物の減塩を実現してみませんか。

キーワード解説

※連合学習
味覚（味）が嗅覚（口中香）に影響を与える場合、あるいは嗅覚（口中香）が味覚（味）に影響を与える場合には、味と口中香の間に関連づけられた記憶が存在することが重要であり、この記憶は日常の食経験によって学習されるものであるという考え方。

にしむらとしひで●農学博士。研究分野は「食肉と健康」、「食べ物のおいしさ」など。食べ物のおいしさの要因の一つである「コク」を定義し、「見える化（客観的評価）」と定義の「国際化」にかかわる研究活動を行なう。

★次回は、「油があるとなぜおいしいのか」の予定です。

新 食の社会科見学 第40回

企業などを訪ねて気になる情報やとり組みを取材します。

八海醸造株式会社

八海山あまさけ製造所
「あまさけ」の製造をしている専用の蔵（新潟県南魚沼市宮）。

1階ロビー
「あまさけ」について紹介するビデオを上映。

「あまさけ」製造ライン
2階の製造ラインでは、「あまさけ」のボトリング作業をしている。

蔵人の知恵と技を結集した「あまさけ」です。

八海醸造の広報部門である㈱八海山 営業開発・広報室 広報チーム主任の浜崎こずえさん。「自宅では、『あまさけ』を砂糖やみりんがわりにして料理に使っています!」

八海醸造の甘酒は、麹（こうじ）と水だけでつくっているって本当？

酒どころ新潟の蔵元がつくる「あまさけ」

「飲む点滴」といわれて、いまや健康飲料としてすっかり定着した甘酒であるが、そのさきがけ的な商品でもある「麹だけでつくったあまさけ」をつくっているのが、新潟県南魚沼市に本社のある八海醸造㈱。同社の広報を担当している浜崎こずえ主任に話を伺った。

浜崎さんによると、八海醸造は今年で98年目を数える昔ながらの蔵元。それでも日本酒の蔵としては若い部類なのだそうだが、雪国に産業をおこそうと、先々代の社長が創業したとのこと。「すべての普通酒を吟醸づくりにし、すべての吟醸酒は大吟醸の品質を目指す」という志を持ち、「清酒八海山」は多くのファンをもつ。

さて、甘酒といっても、2種類あるのはご存じだろうか。一つは、酒粕（さけかす）と水、そして砂糖を加えて煮た「酒粕甘酒」。そしてもう一つは、麹を主原料とする「麹甘酒」だ。麹甘酒の起源は古く、古墳時代にも飲用されていたそうだが、文献に登場するようになったのは江戸期からで、日本酒ができない夏場に麹甘酒をつくって行商したという記録があるそうだ。

魚沼の水と麹がかもした自然の甘味

そもそも日本酒は、米のでんぷんを麹の酵素で糖化し、できた糖類を同時に酵母で分解してアルコールに発酵させるという日本酒特有の伝統技法でつくる。したがって、この過程に酵母を添加しなければ、発酵する前の状態のまま。やさしい甘味があってアルコールをいっさい含まないだれでも楽しめる麹甘酒ができる。

八海醸造の「あまさけ」も昔ながらの伝統技法でつくっているが、原料の米も八海山（普通酒）と同じ60％にみがいている。米の表面部分には、雑味の原因となる成分が含まれているため、削ってとり除くのだが、それを「あまさけ」にも徹底しているとは、蔵元としての愚直なこだわりだろう。

もちろん仕込み水は八海山水系・魚沼の極軟水を使用。酒は水が命というが、それは「あまさけ」にも通じるということだ。

文・撮影／宮部浩司
写真提供／八海醸造株式会社
デザイン／ECO-field

八海山雪室

日本酒を熟成している1,000トンの雪を収容する雪中貯蔵庫が圧巻。館内には、焼酎貯蔵庫やカフェ、売店、キッチン雑貨店などがあり、雪国の暮らしと食文化に触れながら、魚沼ならではの食と出会いを楽しめる。

魚沼の里

八海醸造のある八海山の麓、南魚沼市長森に開設。のどかな田園風景が広がる里山に、カフェ、売店、キッチン雑貨店等を併設した「八海山雪室」、レストランや、菓子処など、心安らぐスポットが点在している。

研究棟

研究開発室

“米・麹・発酵”をテーマに研究開発を行ない、「あまさけ」の商品開発も担っている。

みがいた米と米麹

創業まもないころの八海醸造

古くからの地主だった南雲家が、魚沼の長森の地で酒造りを始めたのは大正11年のことだった。

直営店の「千年こうじや」では、“米・麹・発酵”をテーマにした商品を開発し、販売している。

いろいろな飲み方も楽しめます!

あまさけ 飲むヨーグルト

あまさけ トマトジュース

左から、プレーンタイプの「麹だけでつくったあまさけ」。糖分を30%カットした甘さ控えめの「麹だけでつくったすっきりあまさけ」。乳酸菌を用いて発酵させて、GABAを配合した「乳酸発酵の麹あまさけ」（機能性表示食品）。従来の黄麹に白麹も加えてさわやかな酸味を引き出し、紫黒米をプラスして色鮮やかな紫あまさけを実現した「さわやかな酸味の紫あまさけ」（3月に新発売）。

ただし開発当初、八海山と同じ麹で仕込んだところ、「ザラつきが口に残る」などの問題が出たという。もともと蔵人は、麹の扱いにかけては達人中の達人。甘酒に適したはぜ込み（菌糸の伸び方）をする専用の麹を研究。試作をくり返して、飲み飽きない、すっきりとした自然な甘味の「あまさけ」が完成したという。

ますます注目される「あまさけ」の力

2009年の発売当初は、酒蔵の一画でびん詰めしていたそうだが、リピーターが多く、13年には専用の発酵蔵を造り、今ではおなじみとなったポリエチレン容器での発売を開始。生産量が増えると販路も広がり、すぐに供給が追いつかなくなって15年に蔵を移転拡張。さらに17年には、八海山あまさけ製造所を増設。「世の中の健康志向とマッチした」と浜崎さん。

さて、昔から「暑気払いには甘酒がよい」といわれて、経験的にはその効能は知られていたが、発売当初、そのエビデンスはまだ数えるほどしかなかったそうだ。そこで八海醸造では、正しい情報を発信するためにと、成分分析にとり組んだ結果、「あまさけ」にはグルコースをはじめ、各種アミノ酸、ビタミンB群など、じつに350以上もの成分が含まれていることが明らかになったという。

「あまさけ」は、酒蔵の蔵人だからこそつくることのできた味わいだと知った訪問となった。

世界の朝ごはんめぐり

ສະບາຍດີ
サバイディー

ラオス語で幸福や平安の意。人と出会ったときに用い、昼夜を問わず使えるあいさつ。一般には「バイサイ（どこ行くの）？」「キンカオレオボ（ごはん食べた）？」などがあいさつとして交わされる。

地球上では、いつもどこかで朝が始まっています。一日の始まりに食べるものは、どんなごはん？毎月、世界各地から朝ごはんの風景をお届けします。

文・写真 沙智

第41回

ラオス
トイさんの場合

さち●写真家、伝統米菓子研究家。アジア各地の食と暮らしを撮り続けている。著書に『ヤンゴンの休日』（書肆侃侃房）などがある。

1 サンドイッチを作るトイさん。トイさんの調理台は美しく、食欲をそそる。野菜、ピクルス、ハム、チーズ、ジャムなどサンドイッチの具材と道具が機能的に配置されている。

屋台仕事の合間に食べるとっておきのサンドイッチ

木製の使い込んだテーブルで、トイさんは通りをながめながら朝食をとっている。無造作に置かれた赤い花模様のレトロなお皿には、おいしそうなハムと鶏レバーのパテ、バジルやミントなどのハーブ、目玉焼きがのっている。これと焼きたてのバゲットがトイさんの今日の朝ごはん。

お皿にのったハムとパテはトイさんの自家製だ。トイさんは、自宅でバゲットサンドイッチの屋台を営んでいるのだが、今日の朝食のおかずはサンドイッチの具材なのだった。朝食はたいてい、朝ごはんを買いに来る客が一段落したところで、近所の店からとり寄せたおかゆや焼き肉ごはん、またはこんな感じにさっと食べる。

2 鶏レバーのパテ。3 ラオスの首都ビエンチャンの街のバゲット売り。バゲットサンドも作ってくれる。4 具材がたっぷり入ったバゲットサンド。サンドの具材は、肉をいためて味つけしたものや、青いパパイヤやきゅうりの甘辛いあえ物などいろいろ。コンデンスミルクやジャムなど甘いバゲットサンドもある。

5 自家製のハム。紅麹に漬けた豚肉をバナナの葉で包み、蒸して作る。ハムには、にんにくやシャロット（小玉ねぎの一種）を入れたものや、豚肉にごはんを加えてペースト状にし、発酵させたものなどいろいろある。6 ガラスの器に美しく盛られたピクルス。マヨネーズも自家製だ。

お客さんがやって来てバゲットサンドを注文すると、トイさんは屋台の左端についているアルミ製の引き出しをあけてバゲットを入れる。この引き出し、じつはその下に炭火を置いたオーブンなのだ。このオーブンは、バゲットサンドの屋台によくあって、パンを軽く焼き直して、表面をパリッと中はしっとり焼きたてのパンにする優れ物。

バゲットをとり出すと中央に切り込みを入れて、具材を入れていく。片側にパテを、反対側に厚く切ったハムを2種類置く。中央に大根とにんじんのピクルスをたっぷり入れ、その上にスティック状に切ったきゅうりを置いて、細いナイフを当ててぎゅっと押し込む。さらにマヨネーズ、ナンプラー、チリソースをかけて、最後にわけぎとパクチーをはさんででき上がり。紙でくるくるっと包んでくれる。

ぱくっと食べると、いろんな味と食感が混じって、なんともいえないおいしさ。もうやみつきになるのだった。

特集1 自分の歯を100歳まで残す！

先生、こんなこと聞いてもいいですか…？

歯の治療についての疑問や、治療を受けたあとに生じる不安。
歯医者さんには面と向かって聞きにくい質問に、
「患者さんの歯をできるだけ残すことを最優先した治療」を
40年以上続けてきた歯科医師の齋藤博さんにお答えいただきました。

お話・監修 齋藤 博 サイトウ歯科院長
え／熊野友紀子 構成・文／高木真佐子

"自分の歯は、自分で守ってほしい"

齋藤 博

「患者さんに自分の歯を生涯使ってもらうこと」を使命に43年診療を続け、患者さんから多くの悩みを聞く中で、歯は「歯医者さんだけに頼らないで、自分で守ってほしい」と考えるようになりました。虫歯・歯周病・顎(がく)関節症という口腔(こうくう)の三大疾患は生活習慣病ですから、努力しだいで歯は100歳まで残すことができます。すでに重症の歯周病でも、多くの歯を抜かれているかたでも、食生活や歯みがきなどの生活習慣を改善し、良心的な歯科医による適切なケアを受ければ、これ以上歯を失わず、残すことができます。解決策が見いだせず悩んでおられるかたも、基本的な知識を得ることで、おのずと自分の歯を守るために必要な選択肢も見えてくるはずです。

Q1 この歯、本当に抜く必要があったんでしょうか…？

A よほど状態が悪くない限り、歯は残すことができます。

私の著書※を読んだかたから寄せられる相談でいちばん多いのは、「この歯は本当に抜く必要があったのかどうか」というものです。意外に思われるかもしれませんが、100歳まで自分の歯を残そうとするなら、歯科医院で歯を抜かれないようにすることが大事です。もちろん歯を残すためには、「砂糖を控えた食生活」（16、23ページ）と、「適切なブラッシングによるプラークの除去」（19ページ）、「歯に日常的に加わる力を軽減すること」（Q6）が重要です。

しかし、あまり大っぴらにはいえませんが、歯の健康にとって大きなリスクファクターになっているのが、ほかならぬ歯科医です。その選択を誤るとまだ使える歯を抜かれ、それが周囲の歯の負担を大きくし、ドミノ倒し的に歯を失っていくことになりかねません。インプラント治療の普及も背景にあり、最近は虫歯でもない歯を予防的に抜くことをすすめる歯科医まで出てきています。

抜歯は、どんなに努力してもほかになんの手立てもないときの最終手段です。歯はよほど状態が悪くない限り残すことができるのです。しかも抜歯が数か月遅くなっても手遅れとはならず、早急に決断する必要はありません。

患者さん本位の治療をしている歯科医なら、患者さんにもわかる平易な言葉を使って、診断結果を歯科学的な見地から示して、複数の治療方針を紹介し、それぞれのメリットとデメリットを説明してくれるはずです。それに対して、疑問があるときには、臆することなくなんでも質問をして、どのような治療を求めているのかを明確に伝えてください。それには、患者さんも最低限の歯科知識を持つ必要があります。

もしも抜歯をすすめられたら、すぐには承知せず、本やインターネットで調べたり、ほかの歯科医の意見を求めましょう。抜歯されることに充分納得できないようであれば、たとえ麻酔されたあとであっても、「少し考えさせてください」と中止することはできます。人生の最後まで自分の歯で食べるためには、できるだけ抜歯を回避することが重要なのです。

※『100歳まで自分の歯を残す４つの方法 改訂新版』（講談社）

Q2 「3Dプリンター」や「顕微鏡」を使った最新治療を選んだほうがいいですよね？

A 最新治療が自分の歯を残すための最善治療とは限りません。

新技術で開発された最新治療は、一見優れた治療に思えますね。でも思わぬ落とし穴があるもので、歯の寿命を短くする可能性もあります。

近ごろではCAD（キャド）／CAM（キャム）という方法で、詰め物やかぶせ物を作る歯科医院が増えています。これは歯を削ったあとの口の中を特殊なカメラで撮影し、その画像データから3Dプリンターでセラミックブロックなどを削り出すものです。コンピューターを使うことで精度の高いものが作れそうですが、じつは現在の技術水準では手作業の技工よりも歯を大きく削る必要があるため、歯の寿命を短くする可能性があります。

また、根管治療（Q4）を行なうさいに顕微鏡を導入することが流行していますが、顕微鏡で歯根の先端部分まで観察するためには、歯根に大きな穴をあける必要があります。大きく歯根部分を削ると、歯質（歯そのもの）が薄くなって割れたりヒビが入ったりする（破折といいます）可能性が高くなります。破折を起こすと修復が困難なため、抜歯するしかなくなります。

既存の歯科医療技術はそれなりに完成されていて長期実績がありますから、かならずしも最新治療は必要ありません。歯を悪くしないように自分でケアし、問題のある部分だけに限定した手作業の技工による治療を受けることが、結局は最善医療になると私は考えています。

Q3 自費診療は、同じ治療でも歯科医院によって金額が違うって本当ですか？

A 本当です。自費診療の金額は自由に決められます。

歯科医院には、「保険診療だけの歯科医院」、「保険診療と自費診療を併用する歯科医院」、「自費診療のみの歯科医院」という3つのタイプがあります。

保険診療だけの歯科医院では、保険診療の療養担当規則というルールに従って歯科治療を行ない、患者さんは決められた保険点数の一部負担金を支払います。全国一律の料金設定です。

保険診療と自費診療を併用する歯科医院では、患者さんが望めば貴金属を使用した詰め物やかぶせ物、インプラント、矯正（きょうせい）などといった保険診療の範疇（はんちゅう）にはない材料・治療を自費診療で受けられます。自費診療の料金については、

虫歯が歯髄まで達している場合には根管治療を行なう。根管治療をするために大きく削った部分をコアで埋めたあと、かぶせ物を施す。

神経の入っている部分（歯髄）まで虫歯が達していない場合には虫歯の部分だけ削って詰め物を施す。

歯科医院がそれぞれ自由に金額を定めています。

自費診療のみの歯科医院には、インプラントや矯正専門の歯科医院が該当しますが、まれに、一般歯科を自費診療だけで行なっている歯科医院があります。こうした歯科医院では、保険診療の療養担当規則に縛られませんから、歯科医の自由裁量で歯科治療を行なうことができ、得意分野の能力を存分に発揮できます。たとえば、保険診療では制限されている多数歯を一度に治療することも可能となります。自費診療ですから、治療費は歯科医院が自由に定めることができます。

3つのタイプのうちどれがおすすめかということについては、それぞれ一長一短があるためにお答えできません。それよりも、歯科医の診断能力や治療技術には大きな差がありますから、なるべく治療技術の優れた歯科医院を選んでください。少なくとも、「すぐに抜きましょう」という歯科医院は避けるべきです。

歯科医院の選択はとてもむずかしいことですから、本当に自分の歯を守るためには、歯科医だけに頼るのではなく、みずから歯科の知識を身につけて、自分で自分の歯を守ることが最善の方策です。口腔内管理は、セルフケアが可能です。

Q4 「詰め物をなににするか、次回までに選んでください」といわれたけれど、よくわかりません。

A かかりつけの歯科医が、日常的に使う材料と方法を選ぶのが無難。なるべく歯を残す治療を受けたいものです。

虫歯を削ったあとの修復物には、「**詰め物**」と「**かぶせ物**」があります。その違いは、**根管治療**（神経をとる治療）を行なうか否かにあります。

神経の入っている部分（歯髄）まで虫歯が達していなければ虫歯の部分だけを削って、金属（金銀パラジウム合金や金合金）やコンポジットレジンで詰め物をします。虫歯が歯髄まで達していると根管治療が必要で、歯髄を全部とり除くことになります。歯冠部分の半分以上を削り、さらに歯根方向に向かって筒状の洞穴をあけます。この洞穴部分を**コア**という土台で埋めたあと、歯冠部分をさらに削り整えて**かぶせ物**をします。

私の意見では、歯よりもあまりにもかたい材料（セラミックやジルコニウムなど）では、かみ合う歯の摩耗や、顎関節などに無理が生じますから、**なるべく歯と同じかたさの材料**（金合金や一部のレジン）を選ぶべきだと考えます。最近は歯科材料の種類が増えているので、簡単に説明することはたいへんむずかしいのですが、代表的なものを**表**（85ページ）にしました。

表 詰め物・かぶせ物の選択肢

材料		メリット	デメリット	保険適用
金属	金銀パラジウム合金	●かたくて耐久性がある ●大きな虫歯に対応できる ●長期使用が可能な安心材料	●余分に歯を削る必要がある ●目立つ ●金属アレルギーを起こすことがある	○
金属	金合金	●歯のかたさに近い ●しなやかで歯にフィットする ●耐久性がある ●金属アレルギーが起こりにくい	●余分に歯を削る必要がある ●目立つ ●材料費が高価	×（自費診療）
コンポジットレジン（白い樹脂）		●歯を削る量が最小限ですむ ●目立たない ●その日のうちに詰め物が入る ●歯よりやわらかいのでまわりの歯を傷めにくい	●すり減ったり着色したりしやすい ●大きな虫歯には向かない	○
セラミック（白い陶材）		●目立たない ●よごれがつきにくく変色しにくい	●多量に歯を削る必要がある ●かたいため、かみ合う歯の摩耗や顎関節などに問題が生じることがある ●割れることがある	×（自費診療）

歯は歯質を失えば失うほど耐久性を失うので、治療のさいには**歯質をなるべく多く残すことが長もちさせる鉄則です**。詰め物やかぶせ物の作り方には、削った歯の型をとって石膏（せっこう）模型を作り、そこから鋳造するような従来の方法と、特殊なカメラで撮影して3Dプリンターでセラミックブロックを削り出す新しい方法がありますが、これは従来の方法よりも歯質を多く削ります（Q2）。

　そして、じつは歯の寿命は、歯科医の技量に大きく左右されるのも事実です。削るさいに虫歯の部分をとり残したり、歯と詰め物の間にすき間を作ってしまったりすると、詰め物がはずれたり詰め物の中で虫歯が進行するようなトラブルが発生します。

　もし歯科医から詰め物の選択を問われた場合には、その歯科医が日常的に使用している材料・方法を選択するのが無難だといえます。一度削った歯は元には戻せませんから、100歳まで自分の歯を残す目的であれば、歯科材料の選択だけでなく、歯科医の選択がとてもたいせつなのです。

Q5 歯みがきは1日3回したほうがいいですか？

A　1日1回、正しい歯みがきをしてください。みがきすぎは虫歯を招くことがあります。

　みがき残しは問題ですが、みがきすぎは逆効果。歯肉や歯を削り、歯の土台の骨までも減らしかねません。くわしくは17、19ページをごらんください。

Q6 「上下の歯を合わせる癖」を指摘されましたが、思い当たりません。

A　その癖は、自分ではなかなか気づかない「歯が次々にダメになる危険因子」です！

日常的に上下の歯を合わせている癖（TCH）は、じつは歯や歯槽骨に過大な負担をかけて、歯周病や歯を失う原因になります。この癖があると、どんなにていねいにブラッシングをして、定期的に歯科で口腔ケアを受けていても、歯がダメになる可能性が高まります。このTCHの判定法や改善法は、本誌連載「ちょっと気になる症状」（93㌻）をごらんください。

Q7 ホワイトニングを受けようか迷っています。なにか悪影響はありますか？

A　歯を白くするホワイトニングには、歯の寿命を短くする可能性があります。

女優さんのニコッと笑ったときの白い歯はとても魅力的ですが、白すぎる歯の多くは人工物です。白い歯には清潔・クリーンというイメージがあって憧れの対象になります。ですが生涯自分の歯を使う目的であれば、化学薬品などで漂白するホワイトニングを長期にわたって受け続けることは、歯の表面を傷める可能性があり、あまりおすすめできません。

歯は年齢とともに琥珀（こはく）色になってきます。80～90歳で虫歯のない琥珀色の天然歯は、とても魅力的だと私は思います。

「歯を残すための定期検診とは」

50歳を過ぎると、歯周病で歯を失う人が急激に増えます。自分で歯周病の進行に気づいて食い止めるのは困難ですから、歯科医院での定期検診のさいに、歯科医または歯科衛生士から歯周病の進行している（歯周ポケットの深い）部位と進行していない部位を特定してもらいましょう。進行していない部位については、今までどおりのセルフケアでだいじょうぶです。進行した部位については、ブラッシングがうまくできないとか食べ物がはさまりやすいといった原因がありますから、改善策まで踏み込んだ指導、治療を受ける必要があります。また、TCH（Q6、93㌻）の有無の診査は、歯周病の重症化防止に必要です。歯槽骨に持続的にかかる力は骨を減らし、歯のぐらつきを早めます。

こうした指導のない歯科医院で定期的に歯石除去や歯のクリーニングをくり返しているだけでは、歯周病予防の最善策とはいえないばかりか、長期に歯石除去を受け続けると、たいせつな歯をすり減らすことにもなりかねません。

知る　読む　食べる！

特集2　雨の日の楽しみ方

むむ先生のおいしい漫画ガイド

文　杉村 啓

雨が降り続いて外に出るのがおっくうなとき。
思うように外出ができない時期。
ともすれば憂鬱な気分に陥りがちですが、
そんな状況を逆手にとって楽しんでみませんか。
食漫画研究家の「むむ先生」こと杉村啓さんに、
約50年にわたる「食漫画」の歴史の中から
おすすめの作品をピックアップしていただきました。
気になっていたシリーズ作品を読みふけるもよし、
作品に登場するレシピを実際に作ってみるもよし、
楽しみ方も、味わいも、百花繚乱です。

歴史をふり返ると…

日本の食文化の変遷が映し出されます。

黎明期は「対決もの」が主流

日本の食文化は非常に豊かで多種多様ですが、漫画文化も負けず劣らず奥が深いものです。それらが融合した「食漫画」も奥深く、また日本の食文化や時代を映す「鏡」となる作品が多いジャンルなのです。

食漫画の歴史は1970年から始まりました。1970年は高度経済成長期。社会全体に勢いがあり、経済的な余裕と心の余裕をもたらした時代です。外食産業が次々とおこり、「食」に興味を持つ人が増えていった時期と食漫画の登場が重なるのですね。

特に1973年から『週刊少年ジャンプ』で連載が始まった**『包丁人味平』**（原作／牛次郎、作画／ビッグ錠）はその後の食漫画に多大な影響を与えました。1対1での料理対決で問題を解決することは『包丁人味平』のヒットにより食漫画の王道となったのです。もともとは「職業もの」として始まった本作は「食漫画」の対決ものとして一世を風靡しました。

1980年代には外食産業が大きく花開きます。さまざまな国の料理が輸入され、食文化はますます多彩になり「グルメブーム」が起きました。食漫画でも特に重要な作品の連載が始まります。料理対決の手法をさらに高め、リアクションでおいしさを表現する**『ミスター味っ子』**（寺沢大介）、男性が

すぎむらけい●通称「むむ先生」。食漫画研究家として数々のテレビ番組に出演。2017年には『グルメ漫画50年史』（星海社新書）を上梓。しょうゆやお酒の研究家としても活躍中で、著作に『白熱日本酒教室』（星海社）、『醤油手帖』（河出書房新社）など。

食漫画・ミニ年表

昭和

年	出来事
1970	すかいらーく1号店開店
1971	マクドナルド1号店開店
1973	『包丁人味平』連載開始
1983	『美味しんぼ』連載開始
1985	『クッキングパパ』連載開始
1986	『ミスター味っ子』連載開始、男女雇用機会均等法施行、バブル景気

平成

年	出来事
1991	バブル崩壊
1992	テレビ番組『TVチャンピオン』放送開始（「大食い選手権」企画）
1993	テレビ番組『料理の鉄人』放送開始、『おいしい関係』連載開始
1994	『孤独のグルメ』連載開始
1995	阪神・淡路大震災
2000	雪印集団食中毒事件。このころ世界じゅうにBSE問題（狂牛病問題）が起こる
2001	『華麗なる食卓』『おいしい銀座』連載開始

料理を作るというブームを起こした**『クッキングパパ』**（うえやまとち）、そして安易なグルメブームに警鐘を鳴らすという意図で連載が始まった**『美味しんぼ』**（原作／雁屋哲、作画／花咲アキラ）です。

バブル崩壊後は多様化の時代へ

1990年代は80年代後半から始まったバブル景気や、テレビ番組『料理の鉄人』、さらにはデパ地下ブームなどが起き、ますます食文化が多彩になっていきます。海外から調味料などが輸入され、世界各国の料理店も次々にオープンしていきました。

また、90年代は恋もそれ以外も全力投球という「女性の自立」がテーマになった時代でもあります。1986年に男女雇用機会均等法が施行され、働く女性が急速に増えました。それでも「女は料理人に向かない」とされ、重労働や男社会であることなどを理由に、なかなか女性料理人は増えません。そんなときに登場した**『おいしい関係』**（槇村さとる）は、本格的な女性料理人の成長物語であり、働く女性を中心に多くの支持を受けました。

2000年代に入ると食文化は成熟期を迎えます。世界各国の料理店だけでなく、中食が拡大し、創作料理店なども増えました。飲食店評価サイト「食べログ」が2005年にオープンし、多少マイナーなジャンルのお店でも、評価が高ければ行ってみようという風潮も生まれたのです。そういった時代を背景に、食漫画では細かいすき間を縫うようなニッチな作品が次々と登場しました。カレーだけをテーマにした**『華麗なる食卓』**（ふなつ一輝）がその代表でしょう。食育を扱う**『玄米せんせいの弁当箱』**（脚本／北原雅紀、作画／魚戸おさむ）や、デパ地下グルメを扱う**『おいしい銀座』**（酒川郁子）も登場しています。また、読者の目が肥えた結果、情報精度の高い、実用に足るレシピ（料理監修がついたり）や実在のお店を扱う漫画も増えました。手早く、節約した家庭料理の描写も高評価な**『きのう何食べた？』**（よしながふみ）も2

作品紹介

『包丁人味平』
（電子書籍）
原作／牛 次郎
作画／ビッグ 錠
マイナビ出版
2014年10月刊※

「料理対決」の元祖。西部劇を思わせる緊張感あふれる料理対決と、くり出される数々の必殺技は当時の子どもを夢中にさせました。

『美味しんぼ』
原作／雁屋 哲
作画／花咲アキラ
小学館
1984年11月刊（1巻）

食漫画の金字塔。1億総グルメブームの立役者。食材やそれにまつわる環境問題にも切り込んでいます（功罪あり）。

『クッキングパパ』
うえやまとち
講談社
1986年1月刊（1巻）

料理の楽しさを今なお伝え続ける作品。連載開始から10年間は、男性が料理をする風潮がないため、主人公の荒岩一味は正体を隠して料理をしていました。

※コミックス（1巻）の初版は集英社、1974年7月刊

2002	2007	2009	2010	2011	2014	2015
雪印牛肉偽装事件	中国製冷凍餃子事件	『高杉さん家のおべんとう』連載開始	『銀のスプーン』連載開始	東日本大震災	『パパと親父のウチご飯』連載開始	『新米姉妹のふたりごはん』連載開始

000年代に連載が始まった作品です。

ますます細分化する「食の価値観」

2010年代になってもその傾向は続き、ますますジャンルが細分化していきます。新たな調理方法や調理器具が増えたこともあり、それらをとり込む作品も増えました。**『めしにしましょう』**（小林銅蟲）では低温調理などの料理方法や、巨大な肉塊や、バターを1箱まるごと使ったマッシュポテトなど、うまさのためなら家計もカロリーも気にしない「やりすぎ料理」が次々と登場します。**『新米姉妹のふたりごはん』**（柊ゆたか）も、ラクレットオーブンやソーセージガンなどが登場しています。また、東日本大震災の前後からは家族の絆を扱う作品も増えました。家族の食卓をテーマに複雑な家庭環境を描く**『銀のスプーン』**（小沢真理）、シングルファーザー同士のルームシェア物語である**『パパと親父のウチご飯』**（豊田悠）、お弁当を通じて家族の絆を確かめ合う**『高杉さん家のおべんとう』**（柳原望）などです。

今後も食漫画は時代を映す「鏡」であり続けるでしょう。

むむ先生の コラムが読める3作品

日本酒としょうゆの研究家でもある、むむ先生。食漫画の原作提供や監修、コラム執筆なども行なっています。もっと読みたいかたは、こちらもぜひ！

『白熱日本酒教室』
原作／杉村 啓
作画／アザミユウコ
星海社

新書として刊行したものを漫画にしたものです。日本酒とはどういうものなのか、酔わないで楽しく飲むにはどうしたらいいかをウェブで全話読むことができます。単行本には書き下ろしコラムもあり。

『琥珀の夢で酔いましょう』
原作／村野真朱
作画／依田 温
マッグガーデン

京都を舞台にしたクラフトビール漫画。お酒の監修と各話のコラムを担当しています。

『新米姉妹のふたりごはん』
柊 ゆたか
KADOKAWA

両親の再婚によって姉妹になった２人の物語。出てくる料理に関するコラムを毎回執筆しています。

『めしにしましょう』
小林銅蟲
講談社
2016年11月刊（1巻）

シュールギャグと量も味も過剰な「やりすぎた」料理が満載。作者のブログには「やりすぎ飯」の試作がずらりと並んでいます。

『きのう何食べた？』
よしながふみ
講談社
2007年11月刊（1巻）

日々のなにげない食事風景を通して中年の同性カップルの日常生活を描いています。むだのない手ぎわのよさやおいしそうな倹約レシピにも定評があります。

『おいしい関係』
槇村さとる
集英社
1993年7月刊（1巻）

主人公の百恵がシェフの織田との恋愛や仕事に悩みながら料理人として成長し、自立した一人前の女性になる物語は、多くの女性の共感を呼びました。

・88〜92㌻のシリーズものの書影はすべて第１巻の表紙です。

（料理対決もの）

『ミスター味っ子』
寺沢大介、講談社

『食戟のソーマ』
原作／附田祐斗
作画／佐伯 俊
集英社
©附田祐斗・佐伯俊／集英社

互いの主張がぶつかったら料理で解決。代表的な作品は『ミスター味っ子』です。当時使われた手法が現在ではあたりまえの調理方法になっているなど、確かな調理方法（荒唐無稽な料理はアニメ版が主）に、少年漫画らしい親しみやすいキャラクター、料理を食べたときのリアクションを兼ね備えた、以後の料理対決ものに多大な影響を与えた作品です。このジャンルの最近のヒット作には、アニメでも人気の『食戟（しょくげき）のソーマ』などもあります。

（ラーメンもの）

単品の料理ものとして人気のジャンルに「ラーメンもの」があります。今や国民食として親しまれているのみならず、世界じゅうで人気のラーメン。「職人もの」としても人気なのです。2020年４月からは『らーめん才遊記』のドラマがテレビ東京系列で放送中。登場人物の一人、ラーメンコンサルタントの芹沢達也が女性の「芹沢達美」として描かれているところにも注目です。

『らーめん才遊記』
原作／久部緑郎
作画／河合 単
小学館

『ラーメン大好き小泉さん』
鳴見なる、竹書房

（ワインもの）

「お酒もの」も食漫画の中では根強い人気のジャンルです。嗜好（しこう）品でありつつ、お酒を通じて人間関係を描いたり、醸造にまつわるドラマなどを描きやすいからでしょうか。実在のお酒がとり扱われることが多く、実際に購入して飲むことができるのもうれしいところです。中でもワインものの『神の雫』は日本だけでなく、韓国やフランスでも大人気となりました。現在は続編の『マリアージュ ～神の雫 最終章～』が週刊『モーニング』に連載中です。

『マリアージュ
～神の雫 最終章～』
原作／亜樹 直
作画／オキモト・シュウ、講談社

『ソムリエール』
原作／城 アラキ
作画／松井勝法、集英社
©城アラキ・松井勝法／集英社

（実在の店へ行く）

情報精度が高い作品が増え、実際のお店に行ったり実在の食品が登場する作品があります。今や国民的ドラマになった『孤独のグルメ』も漫画が原作です。『めしばな刑事タチバナ』のように、B級グルメについてとことん語り尽くす作品も登場しました。作り手でもなく、特別な知識を持っていなくてもいい、食べるのがただ好きという主人公像を生み出したのもこのジャンルならではです。

『孤独のグルメ』
[新装版]
原作／久住昌之
作画／谷口ジロー
扶桑社

『めしばな刑事
タチバナ』
原作／坂戸佐兵衛
作画／旅井とり
徳間書店

『愛がなくても
喰ってゆけます。』
よしながふみ、太田出版
©よしながふみ／太田出版

和菓子もの

スイーツを扱う漫画も多々あります。中でも漫画と相性のいいのが和菓子ではないでしょうか。四季折々の季節を感じさせたり、年中行事とも密接な関係があることを、漫画ならではの手法で楽しく学ぶことができるのです。京都を舞台にした『であいもん』や『わさんぼん』、東京を舞台にした『あんどーなつ 江戸和菓子職人物語』などがあり、それぞれの地域による和菓子の違いなども読み比べて楽しむことができます。

『であいもん』
浅野りん
KADOKAWA

『わさんぼん』
佐藤両々、芳文社

『あんどーなつ 江戸和菓子職人物語』
原作／西 ゆうじ
作画／テリー山本
小学館

ファンタジーもの

現実にはない、架空の世界や異世界などで調理をするファンタジーもののジャンルもあります。『ダンジョン飯』は、ある事情で食料を事前に用意できないままダンジョン（地下迷宮）に潜らなければならなくなった冒険者がモンスターを調理して食べる作品。論理的にモンスターの生態や味を考察し、現実にある調理方法で、栄養バランスも考え、思いのほか本格的に調理をしています。詳細なレシピまであるのもポイントです。

『ダンジョン飯』
九井諒子
KADOKAWA

『トリコ』
島袋光年、集英社

レシピも楽しい3編 & 今なら無料の名作長編

雨だったり、また新型コロナウイルスの影響で外に出られないと、どうしても気分がふさぎがちです。そんなときには、心を癒してくれる、なおかつ思わず料理がしたくなる食漫画を読んでみるのはどうでしょうか。

『**ホクサイと飯さえあれば**』（鈴木小波、講談社）は、とにかく「楽しく」自炊をすることに重点を置いた作品です。調理の過程やレシピは詳細に載っているものの、食べるシーンが描かれないのが特徴。

『**甘々と稲妻**』（雨隠ギド、講談社）は妻を亡くした高校教師の主人公が幼い娘にしっかりとした食事を食べさせたいと考え、包丁恐怖症の教え子といっしょに料理をする作品。料理ができないところから物語が始まり、だんだんと食べる楽しさや作る楽しさに目覚めていきます。

『**舞妓さんちのまかないさん**』（小山愛子、小学館）は京都の花街にある、舞妓さんたちが共同生活を送る「屋形」が舞台。主人公のキヨはもともと舞妓を目指していたものの、今はまかないさんとなって舞妓さんたちを料理で癒します。ほのぼのとした京都の、舞妓さんの日常を楽しめます。

6月14日までデジタル版が無料！

将太の寿司 シリーズ
（寺沢大介、講談社）
https://manga-bang.com/free/complete/shotanosushi201809

1990年代に一世を風靡したすし職人物語。『将太の寿司』とその続編『将太の寿司　全国大会編』で一度完結しましたが、2013年に主人公将太の息子とそのライバル佐治の息子によるW主人公の『将太の寿司2 World Stage』の連載が始まりました。

毎日数話ずつではありますが、アプリ「マンガBANG!」で2020年６月14日まで、すべての話が無料で読めます。こんな機会はなかなかありません。昔読んだかたも、読んだことがないかたも、この機会に読むことをオススメします。

作ってみたい　この作品のこのメニュー

「パンプディング」
『舞妓さんちのまかないさん』1巻35ページより

プリンを食べそこねた舞妓さんのために、キヨが朝ごはんとして作ったプディング。料理メモページにはカラメルホットミルクもあります。

「やくそくのハンバーグ」
『甘々と稲妻』1巻111ページより

幼稚園での出来事で落ち込む娘、つむぎのために、元気を出してもらおうと作ったハンバーグ。火加減の調整をしないでいいよう「煮込み」にするなど、初心者でも簡単に作れるくふうがしてあります。

「聖なるパフェー」と「フレッシュミントティ」
『ホクサイと飯さえあれば』1巻133ページより

「売ってるモノって作れるんだよね。作った方がほんの少しだけ美味しい気がするんだ」という主人公。パフェも作ってしまいます。作っている時間をも楽しむ彼女を見ているとこちらも楽しくなってきます。

専門家に聞きたい

ちょっと

気になる症状

第37回

あごの違和感

口を大きくあけられない、あごが痛くて食事をするのがたいへん、口をあけるとカクカク音がする……
顎関節症かもしれません。
こんな症状があったら、顎関節症は、2人に1人は一生のうちに経験するという
よくある病気ですが、じつは、自分で治すこともできるのです。
顎関節症の要因や、セルフケアの方法について
顎関節症治療の第一人者である歯科医師の木野孔司さんに伺います。

今回お話を伺った専門家

木野孔司（きのこうじ）●1976年東京医科歯科大学歯学部卒業。同大学歯学部口腔外科学第一講座助手を経て、2000年より同大学歯学部附属病院顎関節治療部部長（准教授）。定年退職後、16年に木野顎関節研究所を開設。同研究所のウェブサイトでは顎関節症や噛み合わせに関する情報を提供している。
https://kinoins.com

顎関節症で見られる3つの症状とは

顎関節は、あごの関節のことです。では、顎関節症とは、いったいどのような病気なのでしょうか。

「『口が途中までしかあかない』、『あごのまわりが痛い』、『口をあけしめするとあごが鳴る』という3つの症状のうち、1つ以上が現われるのが顎関節症という病気です」と説明するのは、長年、東京医科歯科大学で顎関節症の治療と研究にとり組み、現在は木野顎関節研究所所長として顎関節症治療の普及に努める木野孔司さんです。

3つの症状をもう少しくわしく見ていくと、1つ目の「口が途中までしかあかない」は、あごに痛みがあるためにあけにくくなる場合と、痛みの有無にかかわらず、関節の動きが悪くなるためにあけにくくなる場合とがあります。

口の形や大きさには個人差がありますが、一般的には、人差し指、中指、薬指をそろえて伸ばし、上下の歯の間に縦に差し入れて第2関節付近まで入るくらいあけられれば問題ありません。

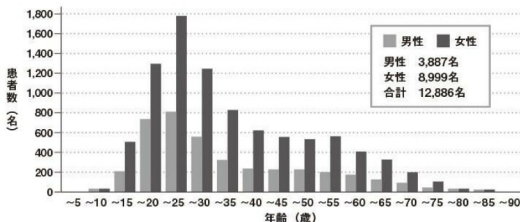
2つ目の「あごのまわりが痛い」ですが、顎関節症における痛みは、口をあけたり、食物を噛ん(か)だりするなど、あごを動かすときに痛みが生じ、動きを止めると痛みが消えるというのが特徴です。また、痛みは関節だけでなく、関節のまわりの筋肉でも起こります。

痛みが起こるのは、関節の動きが悪くなって血流が悪化するために動くことで血流が増加して、関節や筋肉の老廃物は血液とともに流されていきますが、顎関節症では関節の動きが悪くなるので、血流が滞り、関節や筋肉に老廃物がたまってしまいます。その結果、通常よりも痛みに敏感になり、ちょっとした動きや刺激にも痛みを感じるようになるのです。

3つ目の「口をあけしめするとあごが鳴る」は、手の指の関節やひざの関節がポキッと鳴るのと同じ「関節音」です。顎関節は耳のすぐそばにあるので、カクッとかバキッという関節音がよく聞こえるのです。ただし、関節音以外に

 え／渡邉美里　取材・文／田中美穂

図1 顎関節症の新規患者は30歳代を過ぎると減少

口腔外科に来院した顎関節症の新規患者約１万3,000名の性別・年齢別分布。患者は10歳代後半から急激に増加し、20〜30歳代で最も多くなり、その後は減少していく。男性より女性患者のほうが多いのは、女性のほうが健康志向が強く、あごの異常を放置せずに受診する傾向があるためではないかと推測される。

東京医科歯科大学第一口腔外科　1982年１月〜96年12月

口のあけにくさや痛みなどの症状がない場合は、顎関節症としての治療は必要ありません。また、完全に音が鳴らないようにする治療法はないのだそうです。

噛み合わせの悪さが顎関節症の原因ではない

わりと最近まで、顎関節症の原因は「噛み合わせの悪さ」にあると考えられていました。しかし、「じつは、その説には科学的根拠がありません。マウスピースを使ったり、歯にかぶせ物をしたり、歯の表面を削ったり、ときには手術をしたりして、噛み合わせを治そうとする従来の治療法はまちがっていたのです」と木野さんは強調します。そのような治療により、かえって噛み合わせが不安定になり、症状が悪化してしまったケースもあるといいます。

それではなにが原因かというと、顎関節症は一つの原因によって起こるわけではなく、複数の要因が重なり合うことで起こる病気です。噛み合わせの悪さも要因の一つではありますが、ほかにも「精神的緊張（ストレス）が続く」、「不必要に上下の歯をつける癖がある」、「関節や筋肉構造が弱い」などの要因が積み重なって、その人が持つ関節や筋肉の耐久力を超えてしまうと、顎関節症の症状が現われると考えられています。また、これらの要因の中でも、「不必要に上下の歯をつける癖」は特に重要です（くわしくは後述）。

治療しなくても顎関節症はよくなる？

このような顎関節症ですが、本来はそれほど深刻な病気ではないのだとか。

「顎関節症は、一時的な症状も含めると、2人に1人が一生の間に一度は経験するといわれています。また、とても自然経過のよい病気であり、多くの人は、症状が出てもしばらくするとだんだん楽になり、あまりひどい状態にはならずに回復することが知られています」と木野さん。つまり、ほとんどの人は治療をせずにほうっておいても、時間経過とともに治ってしまうというわけです（過去にはまちがった治療を受けて治療とは関係なく自然回復し、それを治療の効果だと誤解されていた可能性もあります）。

そのことを示すデータがあります。**図1**は、木野さんが所属していた大学病院の口腔外科に来院した顎関節症の新規患者約1万3000名の性別・年齢別分布です。これを見ると、患者は10歳代後半から急速に増加し、20〜30歳代で最も多くなりますが、その後は徐々に減少していきます。

「どうしてこのような形になるのか正確なことはわかりませんが、10歳代後半は受験などでストレスが増えてくる年代です。また、20〜30歳代は仕事が多忙であったり、結婚や子育てで生活が大きく変わったりしてストレスをかかえやすい。もちろん、ストレスだけで病気が起こるわけではありませんが、そういった側面も影響していると思われます」と木野さん。

一方、中高年以降の新規患者が少ないのは、若いころに感じていた症状がいつのまにか軽くなり、受診する機会がなかったという人

図2 顎関節の構造

顎関節は、頭蓋骨と下顎骨が噛み合った構造をしており、下顎骨の先端にある下顎頭が、頭蓋骨の下側にある下顎窩というくぼみの中で回転したり、くぼみから前方に滑り出すことで、口をあけたり閉じたりすることができる。下顎頭と下顎窩の間で関節円板がクッションの役割を果たしている。

図3 顎を動かす筋肉と痛みが出やすい部位

あごを動かす筋肉には、口を閉じるときに働く「閉口筋（咀嚼筋）」と、口を開くときに働く「開口筋」がある。閉口筋である側頭筋と咬筋のほか、胸鎖乳突筋、下顎頭、舌骨上筋群は、顎関節症で痛みが出やすい部位。

が多いためだと考えられます。

回転も移動も可能 複雑な動きをする顎関節

では、顎関節の構造と動きを見てみましょう。顎関節は、下あごの骨（下顎骨）のいちばんうしろの部分で上方向に突き出ている「下顎頭」と、頭蓋骨にあるくぼみの「下顎窩」が噛み合ったものです（**図2**）。耳の穴の前方約1cmの場所に左右1つずつ存在し、下顎頭がくぼみの中で回転したり、くぼみから前方に滑り出したりすることで、口を開閉することができるしくみになっています。

「顎関節に両手の人差し指を当てながら小さく口を開閉させると、下顎頭が回転するのが感じられるでしょう。さらに大きく口を開くと、今度は下顎頭が前のほうに滑り出すのが感じられるはずです。回転運動と前方移動のどちらもできる、複雑な動きをするのが顎関節の特徴です。そうやって下あごを前後左右に動かすことで、私たちは食べ物を咀嚼しています」

図2左のように、口を閉じている状態では下顎頭が下顎窩に収まっていますが、両者は直接に接触しているわけではなく、その間にはかたくて弾力性のある「関節円板」という組織が存在します。また、口を大きくあいた状態では下顎頭が下顎窩を離れて前方に滑り出しますが、そのさい関節円板もいっしょに移動します（**図2右**）。このように、関節円板は顎関節のクッション役を果たしています。

あごを動かすには筋肉の働きも必要です。口を閉じるとき（噛むとき）に働く「閉口筋（咀嚼筋）」は、側頭筋、咬筋、内側翼突筋、外側翼突筋からなります（**図3**）。口を開くときに働く「開口筋」は、あごの下にある筋肉群で、舌骨と下顎骨を連結する舌骨上筋群と、舌骨を支える舌骨下筋群です。

「一連のあごの動きを作りだす顎関節、それを支える筋肉になんらかの問題が生じると、顎関節症の症状が現われます。症状の一つである痛みが出やすい部位には、側頭筋、咬筋、胸鎖乳突筋、下顎頭、舌骨上筋群などがあげられます（**図3**）」

表 TCHを見つけるチェックリスト

いすにすわって体の力を抜き、背筋を伸ばして目を閉じる。くちびるを閉じてからチェックを開始。1つでもチェックがついたら、TCHを持っている可能性が高い。

1 上の歯と下の歯は接触している？
- □全体がぴったりと嚙み合っている
- □前歯だけ触れ合っている
- □奥歯だけ触れ合っている

2 舌はどこをさわっている？
- □上あごの面に舌全体がぴったりついている
- □舌先が上下の前歯の裏側にぴったりついている

3 口を閉じたまま上下の歯を離した状態にすると、どんな感じがする？
- □違和感がある、あるいは、そのまま10分維持できるか想像したら「できそうにない」と思う

4 口を閉じたまま上下の歯をくっつけると、どんな感じがする？
- □違和感がない

最も多いのは関節円板の位置がずれるタイプ

顎関節症は問題が起きている場所によって4つのタイプに分類されますが、ここでは関節円板の位置がずれたことによる「顎関節円板障害（Ⅲ型）」について述べます。このタイプは最も多く、全体の70%を占めています。

関節円板の位置は前方にずれることが多く、口をあけようとすると、ずれた関節円板が下顎頭に乗り上げて、カクッとかバキッという関節音が鳴ります（Ⅲa型）。さらに、ずれた関節円板の変形が強くなると、それが下顎頭の動きを妨げて口があかなくなります（Ⅲb型）。関節音がするようになった人の約5%が、その後、大開口がしにくくなるという経過をたどるといいます。

前述したように、関節音がするだけ（Ⅲa型）ならば、治療の対象にはなりません。また、年齢とともに顎関節の骨や関節円板が変性すると、関節音もギシギシ、ジャリジャリといった音に変化していきますが、老化現象の一種であり、ほかの症状がなければ、やはり治療は不要とされます。

主原因である歯の接触癖を直す

顎関節症は自然に治ることが多いとはいえ、口があけにくかったり、痛みがあったりすれば日常生活に支障が出ます。そこで木野さんが提唱するのが、顎関節症を改善するセルフケアです。ポイントは、上下の歯の接触癖を解消することと、動きにくくなった顎関節のリハビリトレーニングの両方を行なうことです。

「顎関節症の要因は複数ありますが、約8割もの患者が上下の歯を接触させ続ける癖（Tooth Contacting Habit：TCH）をかかえていることから、TCHは特に重要な要因であることがわかっています」と木野さん。本来、口を閉じて安静にしているときは、上下の歯が触れ合うことなく、わずかなすき間があるのが顎関節や筋肉にとって最も楽な状態です。ところがTCHがあると、顎関節や筋肉に負担がかかるため、顎関節症の発症や症状の持続につながります。したがって、顎関節症の改善にはTCHの是正が必要なのです。自己チェック（表）でTCHがあるとわかったら、次のTCHコントロールを実践しましょう。

まず、形、色、大きさが同じ紙やシールを10枚以上用意して、家の中や職場でよく目にとまる場所や物に貼り、いったん歯を離すことは忘れます。そして、貼り紙に気がついたときだけ脱力するのです。具体的には、肩を引き上げながら鼻から大きく息を吸い込み、次の瞬間、口から一気に息を吐き出して肩を落とします。息を吐くときに「あっ」とか「はっ」とか小さな声を出すと、舌の緊張もゆるめることができます。

これを続けると、やがては貼り紙が目に入ったら脱力するという条件反射が形成され、最終的には、貼り紙を見なくても上下の歯が触れたら離すというように自然に反応するようになります。「歯が触れたら離す」という反射は、だれもがもともと持っているものなの

で、2〜3か月も続ければ元の反射をとり戻せます。

顎関節と筋肉を鍛え耐久力を上げる

TCHコントロールと並行して、関節の動きをよくしたり、筋肉を強くしたりするリハビリトレーニングを続けると、関節や筋肉の耐久力が上がり、顎関節症の症状が出にくくなります。

発症直後の口を動かさなくても痛む時期を過ぎたら、トレーニングを開始します（98ページ参照）。口を開閉すると痛みが出ますが、がんばって毎日続けることがたいせつです。顎関節をしっかり動かして血流をよくすれば、しだいに痛みもとれて、3か月〜半年で口も充分にあくようになります。また、トレーニングにある「下あごをきき手で押し下げ、もう一方の手で上あごを押し上げる」動作は、「隠れ顎関節症」を見つけるのにも有効。両手の力で口をあけたときに痛みが出る人は、今は症状を感じていなくても顎関節症の可能性があります。

発症直後の痛みがつらい時期には、市販の鎮痛薬をのんで様子を見てもかまいませんが、使用は1週間程度にとどめるよう注意します。「発症から1週間たっても強い痛みが治まらない場合には、医療機関の受診を考えてもいいでしょう。長引く痛みには抗不安薬や抗うつ薬が効くこともあります」と木野さん。「ただし、受診して『顎関節の治療のために嚙み合わせを治す』といわれたら、それは拒否してください。顎関節症に対しては意味がありません。顎関節症の最新知識を持った歯科医院を受診することが望ましいですが、日本顎関節学会のウェブサイトでは専門医・指導医の一覧を公開していますので、そちらも参考にしてください」※。

※日本顎関節学会の専門医・指導医一覧は以下を参照。
http://kokuhoken.net/jstmj/certification/list.html

＼TCHコントロールとリハビリトレーニングの2本柱で！／

顎関節症を改善するセルフケア

関節内に酸素や栄養を送り込み、老廃物をとり除くためには、充分に動かすことが必要。
発症直後の強い痛みがやわらいできたら、あごの筋肉や耐久力を鍛えるリハビリトレーニングを開始しましょう。少しつらくても毎日続けることがたいせつです。

まずは、強い痛みをとる

● 冷やす（発症1～2日）

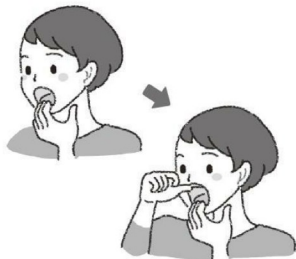
発症直後、口を動かさなくてもズキズキ痛むときは、痛む箇所を冷やしたぬれタオルや保冷剤などで５～10分冷やす。痛みが消えたら、血行をよくするため、ゆっくり口をあけたり閉じたりする。これを２～３回くり返す。

● 温める（発症3～5日）

口を動かすときだけ痛むようになったら、痛む箇所を蒸しタオルや市販のホットパックなどで温める。痛みが消えたら、ゆっくり口をあけたり閉じたりする。これを２～３回くり返す。このころからトレーニングも開始してよい。

TCHコントロール

形、色、大きさが同じ貼り紙を10か所以上に貼り、貼り紙を見たときだけ、脱力する。肩を引き上げながら鼻から大きく息を吸い込み、「あっ」とか「はっ」とか小さな声を出しながら、一気に息を吐き出して肩を落とす。人目が気になるなら、声は出さずに息を吐き出すだけでもOK。

リハビリトレーニング

❶ 痛みが出ない範囲で口をあけたり閉じたりする（上下の歯は接触させないように）。10回くり返す。

❷ 下の前歯にきき手の３本の指をかけ、ゆっくり口を開くように下あごを押し下げる。少し痛みを感じるまで開いた状態で10秒間維持。慣れてきたら、５秒間ずつ長くしていく。

❸ もう一方の手の親指を上の前歯に当てて上あごを押し上げ、10秒間維持。５秒間ずつ長くしていく。

①～③を３回くり返して１セット。毎食後と入浴時（あるいは入浴後）に１セットずつ、１日合計４セット行なう。両手の力で口を広げても痛みがなく、30秒間維持できるようになったら、トレーニング終了！

毎日トレーニングにとり組めば、
3か月～半年で改善が見られるでしょう。
木野顎関節研究所のウェブサイトでは
質問等も受けつけています。

月刊

栄養と料理

トップ選手の〝勝負めし〟ルポ

海外のスポーツ栄養士に直撃！

第6回

番外編

日本で開催されるスポーツの国際大会では、世界じゅうからトップレベルの選手が来日します。海外の選手はなにを食べるのでしょうか？ 国内外で活躍する橋本玲子さんが各国のスポーツ栄養士にお話を伺います。

企画・構成・文
橋本玲子
管理栄養士、公認スポーツ栄養士

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて2021年に延期が決まった東京オリンピック。先の見えない状況の中、世界じゅうのアスリートや大会関係者がとまどいながらも新たな目標に向かって歩き始めています。

今月の「番外編」は、過去の国際大会において外国からのチームを受け入れた筆者の経験などを基に、外国人選手のニーズに即した「食」について考えてみたいと思います。

来日するアスリートに喜ばれる食事とは

オリンピックのような国際大会において、来日する選手やチーム関係者に喜ばれる食事とは、「日ごろから食べ慣れたもの」を「適切なタイミング」で提供することです。

本連載に登場した各国のスポーツ栄養士のコメントからもわかるように、遠征先で選手たちが安心してトレーニングや試合に臨むためには、それぞれの国の食文化や食習慣、選手一人一人の食嗜好（しこう）や食物アレルギーに配慮したうえで、試合開始時間や試合後のリカバリーのタイミングなどを考える必要があります。

海外のチームを受け入れる宿泊施設の中には、「なにから始めればよいのかわからない」ととまどうかたもいますが、通常、海外のチームには栄養士やコーチなど食事を担当する専門スタッフがいるほか、遠征中の食事に関する要望をきめこまかく書面にまとめた「メニューリクエスト」を持っているところが少なくありません。まずは、先方の要望にどこまでこたえられるのか、対応がむずかしい場合には代案として具体的な食材や料理の写真などを提示できると、コミュニケーションを円滑にすることができます。

日本には、選手のパフォーマンス向上だけでなく、宗教、嗜好などのニーズに柔軟にこたえられる宿泊施設や飲食店はまだ少ないのが現状です。東京オリンピックを機に、食の多様性への対応がますます求められることはまちがいありません。

国際大会や親善試合で外国人選手に喜ばれたメニュー

これまでに国際大会や親善試合な

はしもとれいこ●㈱Food Connection代表取締役。ラグビートップリーグ パナソニック ワイルドナイツ等の栄養アドバイザーを務め、国際的な視点からトップアスリートへの栄養サポートや食サービスのあり方を提案、実践する。ラグビーワールドカップ2019日本大会では栄養コンサルティング業務を担当。

東京オリンピック成功のために、食の多様性に対応する準備を

12 オーストラリア遠征時のホテルにて。サンドイッチ用のパンは種類が豊富。さまざまな具材が並ぶ。3 日本のホテルで外国人選手に提供したサンドイッチバー。45 ニュージーランドのラグビー関連施設の食堂にはミキサーを常設。選手は好みの果物や牛乳などでスムージーを作って飲む。

どで海外からのチーム（おもに西洋人）を受け入れたさいに、食事の面で日本人選手と大きく異なると感じた点をあげてみたいと思います。

　まずメニューの品数に関しては、日本人選手が和洋中とバラエティーに富んだメニューの中から少量ずつ多種類のものを選ぶのに対して、外国人選手はメーンの肉料理やパスタなどをしっかり食べる傾向があります。そのため品数は、肉や魚などのメーン料理2～3品とパスタや芋、加えて野菜と果物がふんだんにある、というのが定番です。

　昼食に外国人選手が好んで食べるのがセルフスタイルのサンドイッチです。日本ではあらかじめ具材をはさんで一口サイズに切ったものが提供されますが、外国人選手は食パンや雑穀パン、ロールパン、フラワートルティーヤなどに、ハムや卵、チキン、ローストビーフ、チーズ、アボカド、トマト、レタスなどの具材を選んではさむスタイルを好みます。選手たちの食べっぷりを見ていると、具をたっぷりとはさんだサンドイッチを2～3回おかわりする人もいますので、彼らにとってサンドイッチは昼食のメーン料理に近いのかもしれません。

　また、日本でもおなじみのスムージーは、外国人選手にとっても朝食や補食、試合後のリカバリー食として欠かせない一品です。サンドイッチと同様、好みの材料をミキサーに入れて自分で作るのが定番です。

　なお、これらはあくまでも筆者が過去に受け入れた外国人選手の傾向であり、メニューリクエストや提供方法は、国や競技種目、競技レベル、予算などによって異なります。

特別な配慮が必要な場合の対応の仕方

　海外からのチームを受け入れるにあたり、日本の多くの宿泊施設がとまどうのが「ハラール」「ベジタリアン」「グルテンフリー」への対応です。18年にオーストラリアで開催された※コモンウェルスゲームズに参加したアスリート351人に行なった調査によると、対象者の3割がハラール、2割がグルテンフリー、6割がベジタリアンの食事を実践していたそうです。

　このように特別な対応を要する場合、ハラール性をどこまで追求するのか、グルテンフリーの食品はパンやパスタなどなにが必要なのか、ベジタリアンはどのタイプなのか（ビーガンなのか、卵を食べるのか）など、チーム関係者からくわしくヒアリングすることがたいせつです。

　特に地方の施設で受け入れる場合には、食材の仕入れが困難な場合もあります。早めに対応が必要な食品の仕入れ先などを調べると同時に、可能な提供方法についても検討することをおすすめしています。

　東京オリンピックの開催に向けては、まだまだいくつものハードルを越えなければなりませんが、「人類がいまだかつてない難局を乗りきったお祝いの場」を迎えられることを願っています。

※イギリス連邦に属する国や地域が参加して4年ごとに行なわれる総合競技大会。オリンピック競技のほか、イギリス連邦で盛んなローンボウルズ、ネットボールなども行なわれる。

サンキュー
タツオの

このコトバ、国語辞典に聞いてみよう

第66回

ふだんなにげなく使っている食にまつわる言葉をさまざまな国語辞典で引き比べてみると……？
日本語研究者で芸人のサンキュータツオさんの案内で、インターネット検索では味わえない、辞書ならではの楽しい世界をひもときます。

え／村上テツヤ

【弁当（名）】

2つに分ける？ それとも、3つ？

仕事にお弁当を持っていく人、あるいは仕事先でお弁当を買う人、いますよね。って、アレ!? 家から持っていくのも外で買うのも、同じ「弁当」なのはなぜだろうか。持ち運べる外食は全部「弁当」？ いや待て、テイクアウトって言葉もあるじゃないか。弁当のテイクアウト？

休みの日にピクニックに持っていくものから、お店にすでに用意されているものまで、すべて「弁当」。これは国語辞典に聞くしかないでしょう。

①入れものに入れて持って行き、外出先で食べる簡単な食事。「—箱・—を使う〔＝食べる〕」②〔食堂・仕出し屋などで売る〕おかずとごはんを木箱などに つめたもの。「幕の内—」

『三省堂国語辞典』第七版

なるほど、2つの項目を立てて、持っていく用と、外で買う用を分けていたか。しかし、家で作るか、外で買うか、注文するか、という違いもあるけれど、こうして洗練された語釈を見てみると「作る場所」と「食べる場所」で分けているかもしれないなと気づく。あくまで家で作って「外」で食べる弁当と、作る暇がないので外で買ってきて「家」で食べる弁当もある。もちろん法事とか、花見とか、大きなイベントなどで出るのも「外」で食べる弁当なのだが、だれが作ってどこで食べるか、これが弁当にとっては重要な要素であることがわかる。

あと、細かいけれど「木箱など」と書いてあるところを見ると、この項目を書いた人はシウマイ弁当が好きなのかも！ あれ、ふたに米がくっついてんだよォ！ あれをこそいで食べる愉(たの)しみ。

〔もと、簡便の意〕㊀外出先で食べるために器に入れて持ち歩く、(手軽な)食べ物。「—箱(バコ)・日の丸—〔＝おかずが梅干だけの質素な弁当〕」㊁「弁当㊀」のように持ち運びができるように箱や折に詰めた一食分の食事。一般に、仕出し屋から取り寄せたり店頭で買ったりする。「駅売りの—／—屋」㊂料理屋の献立の一つとして㊁のような体裁にして客に供する料理。「松花堂—」

『新明解国語辞典』第七版

さんきゅーたつお●1976年、東京生まれ。居島一平との漫才コンビ「米粒写経」として活躍する一方、一橋大学等で非常勤講師を務める。月例「渋谷らくご」キュレーター。TBS『東京ポッド許可局』等のラジオ出演のほか、雑誌連載等も多く、著書に『学校では教えてくれない！ 国語辞典の遊び方』『ヘンな論文』（角川文庫）ほか。『広辞苑 第七版』（岩波書店）サブカルチャー分野担当。

新明解国語辞典は、㊂まで入れてきた。そうだ、松花堂弁当、確かに料理屋で注文する！　店によっては、次から次にごはんやらおかずやら汁物やらをお客さんに出すよりも、もういっそ弁当みたいに箱に入れて提供するかってところもある。用例にある「日の丸弁当」、確かにもう知らない若年層がいてもおかしくない。小説やマンガなどを読んでいて「日の丸弁当……?」と思う人もいるはずだ。こういう特殊な用例こそ辞書を引くときだ。これを入れている新明解はすごい。

語釈の中に歴史あり　岩波100年の視線

①外出先で食事するため、器物に入れて持ち歩く食べ物。また、その器物。「―箱」「腰―」「―を使う（＝食べる）」②転じて、外出先でとる、⑴のような器に入った簡単な食事。「仕出し屋から―を取る」「駅の―」

『岩波国語辞典』第八版

注目したいのは、①の説明です。まずは「また、その器物」というところ。ほかの辞書が「入れもの」とか「箱」とか「器」とかいっているのに、「器物」ってかたすぎるよ！　ま、確かに材質はいろいろあるけどね。ただ、あの「器物」そのものを「弁当」と呼ぶこともあると、この辞典ではいっているのだ。えー?と思うかもしれないけれど、「そこの弁当とって」とか「からになった弁当」というとき、その「弁当」には「箱」つまり「器物」の意味が入っているわけです。そこをすくいとったんですね。

あと、気になるのが「腰弁当」。聞いたことがないなァ。でも、これはもしかすると、「日の丸弁当」みたいに、昔はよく使われていた言葉なのかもしれない。と思って、「腰弁当」を調べてみたら、岩波では「腰弁」で載っていました。

【腰弁】「腰弁当」の略。㋐弁当を腰にさげること。また、その弁当。㋑転じて、（毎日、弁当を持って出勤する）安月給取り。

『岩波国語辞典』第八版

俺なんざ腰弁だからよォ、といったら、私は安月給です、といっているということか！　高度経済成長に合わせて弁当よりも社食が安いって時代になって、こういう言葉も廃れたのかなあ。しかし、こういう言葉を入れているのが過去100年の日本語を見つめる岩波国語辞典の特徴だ。

お弁当を持って外に出る。会社に行く。ピクニックに行く。そんなあたりまえのことが、できなくなる日が現実にくるなんて、夢にも思っていなかった。このコラムを読めるころには、できていると願いたい。

the Secret of
Functional ingredients

食品に見る
機能性成分のひみつ

第24回

栄養がないといわれるきゅうりの成分
ビタミンCとククルビタシン
きゅうり

あたりまえのように通年手に入るきゅうりですが、そろそろ旬の露地物がお目見えします。輪切りにすると徳川家の家紋に似ているので、江戸時代は輪切りが不敬とされました。見た目は鮮やかな緑色ですが、淡色野菜に分類されるきゅうりに注目します。

中村宜督　岡山大学大学院環境生命科学研究科教授

歴史
シルクロードを経て伝来

きゅうりはウリ科キュウリ属のつる性植物です。消費量の多い人気野菜の一つで、世界では地域を問わず栽培されています。漢字の胡瓜の「胡」は中国から見た西方民族を指し、きゅうりがシルクロードを通って伝来したことがわかります。一方、きゅうりという読み方は別の当て字「黄瓜」に由来しますが、きゅうりは熟すと黄色くなり、古くはこの黄色い実を利用する習慣があったようです。

きゅうりはインドの北東に位置するヒマラヤ山麓地帯が原産と推定されています。紀元前3000年ごろまでにはメソポタミア地方ですでに栽培されていた記録が残っており、紀元前の間にはギリシャや北アフリカに伝播したとされています。低温にも高温にも弱い性質から伝播のスピードは遅いですが、6世紀には中国に、9世紀にはヨーロッパやロシアに伝わりました。日本にも奈良時代、あるいは平安時代には伝来していたことを示唆する記録がありますが、現在のように食べられるようになるのは、明治時代まで待たなければなりません。

完熟した黄色いきゅうりは苦味が非常に強く、水戸黄門で有名な徳川光圀も「まずいので食べるべからず」と酷評しており、人気はありませんでした。また、輪切りのきゅうりが徳川家の葵の御紋や京都の八坂神社の神紋に似ていることもあまり食べられなかった理由でした。しかし、苦味が少なく、歯ごたえのよい生食に適した品種の伝来や品種改良、栽培方法の改

なかむらよしまさ●京都大学農学部卒業、京都大学大学院農学研究科博士課程修了、博士（農学）。名古屋大学等を経て現職。フラボノイドの代謝物と腸内細菌との相互作用に関する総説論文（共著）が2019年の日本農芸化学会英文誌BBB Most-Cited Review Award受賞（最も引用された総説に与えられる）。編著書に『エッセンシャル食品化学』（講談社）ほかがある。

え／オオスキトモコ

善によって、明治時代には庶民の間で普通に食べられるようになったようです。

きゅうりの品種は多彩ですが、その理由はきゅうりを含むウリ科植物は自家受粉を嫌う、他家受粉性の虫媒花だからです。それゆえ、異なる品種とよく交雑し、遺伝子が変化しやすいといわれています。しかし、そのおかげで、各地の気候や風土、料理や加工に適したさまざまな品種が成立してきたといえます。日本のきゅうりには、中国から古くに伝来し、とげの先端が黒く（黒イボ）、苦味の出やすい華南型、地面にはわせて栽培され、イボが白く（白イボ）、苦味も弱い華北型、ロシア経由でヨーロッパから伝わった歯ごたえのよいピクルス型、それらを交配した品種などがあります。

栄養成分

ズッキーニやなすと比べてみると…

きゅうりの栄養成分の特徴を、同じ夏野菜のズッキーニやなすと比べてみました。きゅうりはやはり水分が多く、栄養素がきわめて少ない印象ですが、ズッキーニやなすとそんなに大差はありません。きゅうりにはカリウムが多く、利尿作用があるといわれていますが、ズッキーニのほうが多く、なすとはほぼ同等です。一方、β-カロテンは最も豊富ですが、ビタミンCはズッキーニより少なく、なすよりは豊富です。

データは示しませんが、じつはきゅうりにはトマト並みにグルタミン酸が豊富に含まれることをつけ加えておきます。それが人気のひみつかもしれません。

主人公の自慢の逸品
具はきゅうりだけの
サンドイッチ

『水のかたち』

『水のかたち』（2012年）は、宮本輝の長編小説です。夫と3人の子どもとともに東京の下町でおだやかに暮らす主人公の、50歳の誕生日の2日前から物語は始まります。その日に、年代物の文机と手文庫、志野焼の抹茶茶わんを、閉店間近の喫茶店の店主から譲り受けます。期せずして手に入れたこの誕生日プレゼントが発端となって、まったく予想もしない出来事が起こり始め、新しい人生の扉が大きく開いていきます。

この物語には、きゅうりのサンドイッチが三度登場します。イギリスのアフタヌーンティーでも欠かせないといわれるこのサンドイッチ。塩もみしたきゅうりの水けを夫に力いっぱい絞ってもらい、一晩ねかせた後、マヨネーズを薄く塗ったトーストに分厚くはさむ、それが主人公の作り方です。旅の途中、大井川鉄道の車窓からのすばらしい景色とともに主人公たちは味わい、絶賛します。でも私は、どれだけおいしいのだろうかと想像するよりも、シンプルなだけに、塩加減がかなりむずかしいのではないかと思うほうが先でした。

きゅうりの栄養価（100gあたり）
ズッキーニやなすとの比較

	きゅうり 果実・生	ズッキーニ 果実・生	なす 果実・生
エネルギー	14 kcal	14 kcal	22 kcal
炭水化物	3.0 g	2.8 g	5.1 g
食物繊維総量	1.1 g	1.3 g	2.2 g
たんぱく質	1.0 g	1.3 g	1.1 g
脂質	0.1 g	0.1 g	0.1 g
灰分	0.5 g	0.8 g	0.5 g
カリウム	200 ㎎	320 ㎎	220 ㎎
β-カロテン	330 ㎍	310 ㎍	100 ㎍
ビタミンC	14 ㎎	20 ㎎	4 ㎎
水分	95.4 g	94.9 g	93.2 g

出典：「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」（文部科学省）

きゅうりの機能性成分

ビタミンCとククルビタシン

きゅうりは水分ばかりで栄養素がほとんど含まれておらず、野菜の中で最も栄養が乏しいという情報を見聞きしたことのあるかたもいるかもしれません。確かに水分は95%以上とみずみずしいのですが、栄養素も含まれます。また、きゅうりにはビタミンCをこわす酵素が含まれているという情報も出まわっており、栄養が少ない印象を強めているのかもしれませんが、これも正確ではありません。きゅうりのビタミンC、そして苦味成分について迫ります。

きゅうりにはビタミンCをこわす酵素が含まれている？

アスコルビン酸酸化酵素が含まれていますが、ビタミンCの機能には影響しません。

もし、きゅうりがビタミンCをこわす酵素を持っているならば、きゅうりにはビタミンCがほとんど含まれないはずです。しかし、105ページにあるように、きゅうりにはビタミンCが含まれていますし、とても豊富というわけではありませんが、多くの葉野菜やトマトに比べてそれほど遜色はありません。

では、なにが事実と違うのでしょうか？

まず、きゅうりには、ビタミンCをこわす分解酵素は含まれていません。実際存在するのは、アスコルビン酸（ビタミンCの化学的物質名称の一つで、還元型のビタミンCを指す）を酸化する酵素（アスコルビン酸オキシダーゼ）です。この酵素はアスコルビン酸を酸化して、デヒドロアスコルビン酸という物質（酸化型ビタミンC）に変換するだけです。構造が異なるので、「やはりアスコルビン酸をこわしているじゃないか」というご指摘は、化学的にごもっともです。しかし、私たちはデヒドロアスコルビン酸を腸管から吸収できますし、さらに体の中でこれを還元してアスコルビン酸に変換できます。ですので、栄養学的には還元型でも酸化型でも、どちらを摂取しても意味は変わらず、ビタミンCとして同等であると扱われています。つまり、きゅうりから摂取したビタミンCでも、ほかの食物から摂取したビタミンCとまったく違いはありません。

古くに、この酸化酵素をアスコルビナーゼ（アスコルビン酸を分解する酵素を表わす）と呼ぶ研究者がいました。この酵素によってアスコルビン酸が減少するのでまちがいではないのですが、これがビタミンCをこわす、栄養素がなくなるととらえるのは、誤解です。

デヒドロアスコルビン酸は野菜などからとり出して、試験管内に水溶液として入れておくと、簡単にこわれてしまうのですが、この不安定な性質もビタミンCがあまり含まれないという誤解を助長しているのかもしれません。デヒドロアスコルビン酸はサプリメントなどにも用いられていますが、こわれないように安定性が考慮されています。植物中でも安定して存在し、アスコルビン酸に還元して利用しています。

きゅうりの苦味はどんな成分？

健康機能に関する研究が進められている一方、食中毒の原因にもなりうるククルビタシンです。

苦味も舌の味細胞で感じる基本味の一つですが、甘味やうま味が栄養素の存在を知らせる味であるのに対し、苦味は体に有害な物質

きゅうりとトマトの組み合わせはよくない？

　アスコルビン酸オキシダーゼ活性を持つ野菜には、きゅうりのほかに、かぼちゃ、にんじん、しょうが、もやしや貝割れ大根などがあります。一方、トマトやピーマン、大根、じゃが芋には活性がほとんどありません。では、トマトときゅうりを切って混ぜたサラダではトマトのアスコルビン酸の酸化は進むのでしょうか？
　答えはNOです。切断面から漏れ出てくる酵素やアスコルビン酸も少ないですし、接触面も小さいので、アスコルビン酸はほとんど酸化しません。しかし、それをすりつぶして水でうすめて混ぜると、アスコルビン酸が酸化することを実験的に観察できます。食酢やクエン酸を加えたり加熱したりすると、アスコルビン酸オキシダーゼ活性が低下しアスコルビン酸は酸化しにくくなりますが、酸化してもしなくてもビタミンCの摂取量に変わりはないといえます（右ページ参照）。

を避けるために備わった感覚です。しかし、複雑な組成のものを食べるときには、さまざまな味が混ざった状態で感じており、それぞれの味（覚）が影響し合っています。適度な苦味は食べ物の独特な味を構成するうえで嗜好（しこう）的に重要な役割を果たしています。それほど強くないきゅうりの苦味は、薬味やつけ合わせなど、ほかの食材のおいしさを広げるアクセントとしても重宝されています。

　「昔のきゅうりはもっと青臭くて苦かった」「家庭菜園で作ったきゅうりの中にとても苦いものがある」などのお話を聞いたことがある人も多いのではないでしょうか。実際、江戸時代までに食されていた完熟したきゅうりはとても苦いですし、野生種のきゅうりも苦くて生食に適さないといわれています。また、乾燥や寒さなどの悪い栽培条件下でも苦味が出ることがあります。日本の地方の伝統品種のきゅうりにも苦味が特徴的なものがあり、漬物やいため物に利用されていますが、現在流通しているきゅうりのほとんどは、品種改良により苦味成分が非常に少ない品種です。では、きゅうりの苦味成分とはどのような物質なのでしょうか？

　きゅうりの苦味成分はククルビタシンというコレステロールに似たステロイド構造を持つ脂質成分やその配糖体です。きゅうりだけでなく、メロンやすいか、ズッキーニなどにも含まれるウリ科植物特有の成分です。基本的には可食部には少なく、へたやその近くに多いといわれています。ククルビタシンには苦味だけでなく、さまざまな生理活性があることが基礎研究から明らかにされています。たとえば、抗がん作用や抗炎症作用、血糖値低下作用や抗肥満作用などを期待させる実験結果が得られています。

　このように健康機能に関する研究も進んでいますが、その一方で、食中毒の原因物質にもなりうる事例も報告されており、注意が必要です。これまでにきゅうりで問題になったことはありませんが、家庭菜園や市販のへちま、ゆうがお、ズッキーニにとても苦味の強いものが混じることがあり、これを食べたところ、嘔吐や下痢などの症状が出たという事例が報告されました。また、それらの可食部から比較的高濃度のククルビタシンが検出されています。ですので、ククルビタシンの機能を期待するのに充分な科学的根拠があるとはいえず、安全性も充分に担保されているとはいえないでしょう。一方、苦味の強いウリ科植物ツルレイシ（ゴーヤー、苦うり）の主要な苦味成分は構造の異なるモモルジシンという物質で、これには有害事例は報告されていないので心配する必要はありません。

　なお、古くからの習わしに、きゅうりのへたと実の切り口をこすり合わせると苦味や渋味が低減できるというのがありますが、これには苦味のククルビタシンではなく、渋味成分のギ酸がかかわっています。実際こすり合わせると実からギ酸がにじみ出て固化し、渋味がしなくなることが実験的に証明されています。つまり、科学的な根拠のある渋味を減らす下処理法といえるでしょう。

健康と栄養の最新情報を香川教授がわかりやすく解説します。

香川靖雄
女子栄養大学副学長・自治医科大学名誉教授

第54回

パンデミックの新型肺炎に負けない食事とは COVID−19を栄養学で克服する

昨年11月、中国の武漢市で発生して「COVID−19」と命名された[1]新型コロナウイルスによる感染症は、その後、世界で爆発的に感染者を増やし、パンデミック、世界的大流行となりました。

新しいウイルス感染症であるCOVID−19には、まだ特効薬やワクチンはなく、正しい予防法や治療法を検討するにも時間がかかります。現在、日本でも病床が不足して、多数の軽症者は自宅やホテルで療養することになりました。そこで、患者の回復を助け、家族や関係者の感染予防に重要な栄養と食事についてお伝えします。

感染症であるCOVID−19の予防の基本は、濃厚接触による感染の機会を減らし、正しい手洗い・うがいを心がけることです（**今月のキーワード**）。しかし、**市中感染**の段階になってしまうと、街中でだれもが感染する可能性を避けられません。

そのため、COVID−19に感染したときに生死を分けるたいせつなポイントは、体に抗体ができるまでの1〜3週間の間の、高熱や肺炎に耐える感染防御能を持つことです。事実、中国では、防御能に必要とされる高糖質・高たんぱく質・高ビタミンの食事を中国栄養学会が指導しています[2]（111ページ**表**）。

感染の広がりには食生活も関係？

COVID−19は、初期こそは中国での感染拡大が目立ちましたが、その後は欧米諸国で爆発的に感染が広がりました。医療や教育水準が高く、情報も発達した欧米諸国でも感染が爆発したのは、なぜでしょうか。

栄養学の面から考えると、感染予防に重大な欠点がある欧米食の問題が気になります。特に、感染者が一気に世界最多となったアメリカの食事は、肺炎リスクの高い糖尿病や高度肥満、高血圧を招く内容です。3月に感染が爆発的に

今月のキーワード

「COVID-19」予防のポイントをおさらい

●どのようにして感染する？

COVID-19はウイルス感染症。感染者のせきやくしゃみで飛んだウイルスを含んだ飛沫（ひまつ）を吸い込んだり、ドアノブや手すり、電車のつり革についた飛沫を手でさわり、その手で目や口、鼻をさわることでウイルスが体内に入り、感染すると考えられている。

●自分でできる予防策は？

コロナウイルスは、石けんやアルコールで分解し、死滅する。こまめな手洗いや消毒を心がけること。

◎石けんで手洗い
◎アルコール消毒

感染者が感染を広げないためには、口から飛沫を飛ばさないように、マスクをすることが重要。マスクがないときは、せきやくしゃみをするときに飛沫を飛ばさないよう、せきエチケットを守る。

●感染を避けるために重要なことは？

「３つの密」を避けることが重要。特に、「３つの密」が重なった場所では、クラスター（感染者の集団）が発生しやすくなる。「３つの密」とは次の３つの条件を満たす場所・場面。

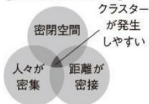
①換気の悪い密閉空間
→可能なら２方向の窓を同時にあける
②多くの人が密集する場所
→互いの距離をあけて（１～２m）、人の密度を下げる
③密接した近距離での会話や発声
→やむをえない場合はマスクを着用

【手洗いの方法】

・石けんをつけて手のひら、手の甲をよくこする
・指や爪もていねいに洗う
・手首もよく洗う
・よく水で流し、ペーパータオルなどでふく（布タオルは共有しない）

【せきエチケット】

・口と鼻をカバー
・せきが続くときはマスクを着用
・とっさのときはひじや上着の内側で口をおおう

【3つの密を避ける】

◎特に注意したい場所
スポーツジム、ライブハウス、カラオケ店、懇親会、立食パーティ、イベント、自宅での大人数での飲み会、展示商談会等
（参考）東京都ウェブサイト
厚生労働省ウェブサイト

増えたイタリアは、現在では健康的な地中海食よりもアメリカ型の食事に移行していることが知られています。[3] そしてこれらの国では、多くの国民にビタミン・ミネラルが不足しているのです。中国でも、食生活の欧米化が進んでいました。一方で、中国と地理的に近いにもかかわらず、一定の範囲内で感染が抑制されている台湾、香港、シンガポールでは、欧米食よりも栄養面で優れた広東料理が普及しています。

今ここの事実をしっかり認識し、栄養による感染防御について真剣に考えるべきでしょう。

感染から体を守る食事

現在、COVID-19に使われている治療薬は、いずれもほかの感染症の薬で、治験でCOVID-19への有効性や安全性が確立されたわけではありません。一方、ヒトにはあらゆる病原体に対応する感染防御能（非特異的感染防御能）があります。ただし、低栄養の人はウイルス感受性が高いため重症度も高くなり、さらに感染自体が栄養状態の悪化を促進してしまいます（110ページ**図1**）。したがって、充分な栄養は予防と治療に不可欠です。

COVID-19による死亡率は、80歳以上の高齢者が約14%と高くなっています。これは、一般に高齢者は血清**アルブミン**も白血球も少ないので、すべての肺炎死亡の97%を65歳以上が占めていることとも関連しています（110ページ**図2**）。肺炎の場合は、やせた人よりも充分なエネルギーを蓄えた肥満者のほうが死亡率が2.4分の1と低く、[4] 低血糖（72mg/dL未満）も肺炎死

Dr.香川の用語集

市中感染
COVID-19では、当初は感染者の感染経路が明確だったが、感染拡大に伴い感染経路が確認できない例が多数を占めている。このような、どこで感染したかわからない感染のことを市中感染と呼ぶ。

アルブミン
たんぱく質の一種。栄養状態が悪いと血液中の数値が低下する。血清アルブミン値の低下は、栄養障害の存在を示している。

図1　低たんぱく血症と低BMIの肺炎リスク

病院外で肺炎に罹患した65歳以上の患者110人と対照50人の、血清アルブミン3.5g/dL未満とBMI18未満における夏期と冬期の肺炎発症を比較した。低たんぱく血症（血清アルブミン3.5g/dL未満）では肺炎罹患率が11〜22倍も高く、BMI18未満でも2〜3倍のリスクがあることが見てとれる。

出典／参考文献(9)

図2　肺炎による死亡者の年代別割合

65歳以上の高齢者は、免疫系・感染防御能が低下しているため、肺炎による死亡率が圧倒的に高い。
厚生労働省によれば、高齢者施設の入所者の約40%は血清アルブミンが3.5g/dL以下で、改善が望まれる。

出典／総務省統計局

図3　肺炎による入院後の死亡率とBMIとの関連

・BMIが18.5〜24.9の人の死亡率を1としたときの相対的な割合

肺炎で入院した15歳以上の日本人3万599人の、入院後30日以内の死亡と入院時のBMIの関連。
肺炎の治癒率は肥満者で高く、肥満度と死亡率には負の関係が成立している。肺炎は発熱を伴いエネルギー消費量が増えるが、発熱時には食欲が減退し、エネルギー確保が困難になって感染防御能が低下するからである。

出典／参考文献(4)

図4　正常血糖と低血糖の肺炎患者の死亡率

低血糖の肺炎患者は死亡率が高い。糖質補給の必要性を示している。

出典／参考文献(5) および Gamble JM, et al.: Admission hypoglycemia and increased mortality in patients hospitalized with pneumonia. Am J Med. 123 (6) : 556 (2010) などより作図

亡率を2〜3倍高めます[5]（**図3・4**）。高齢者はたんぱく質の消化能と同化能が低下していることから、これらを改善する半消化態たんぱく質のチーズやみそをとり入れたり、ロイシンの多い食事が必要です。今回の武漢市のCOVID-19肺炎患者でも、死亡例では退院例に比べて血清アルブミンが少なく、白血球も少ないことが、複数の論文で報告されています。

肺炎になると、自覚症状では息苦しさや呼吸困難があり、体内にとり入れる酸素の量が少なくなります。さらに体温が1度上昇すると代謝が13％増加し、エネルギーを消費します。重度の肺炎では、低血糖では死亡率が27・3％と、正常血糖の場合の8.6％とは大きな差があります[5]。

中国栄養学会では、「充分なエネルギーを糖質で補給するため、米、小麦粉等を毎日250〜400g、赤身の肉、魚、卵、大豆、乳製品等、良質なたんぱく質を毎日150〜200gとり、総脂肪エネルギー比は総摂取エネルギーの25〜30％とする」と指導しています[2]（111ページ**表**）。

ビタミンA・D・Cでウイルスに対抗

非特異的なウイルス感染防御能で重要な働きは、ヒトの細胞では、ウイルスを殺すβ[6]-ディフェンシンや[7]LL-37というたんぱく質が作られることです。ビタミンDには、これらの合成を促す作用があることが知られています。ビタミンAは、レチノイン酸となって細胞分化を促し、全ウイルスへの免疫力を高めます。

感染防御栄養学の第一人者であるキャサリン・ロス女子栄養大学客員教授は、コロナウイルスと同じRNAウイルスのインフルエンザでは、ビタミンAとDは適量をとることが有効で、過剰は有害であると示しています[8]。

ビタミンAとDは、高齢者も不足しています。予防には食事摂取基準の推奨量・目安量を参考にとるのがいいでしょう。特にビタミンAは、緑黄色野菜からカロテンとして摂取すれば、体が必要に応じてビタミンAに変えるため、過

表　中国栄養学会のCOVID-19への対応

●米、小麦粉等……毎日250〜400g※（充分なエネルギーを糖質で補給）

※米100gは炊いたごはん約220g、小麦粉100gはパン約160gに相当する（茶わん１杯を約150gとすれば、米でこれだけとるには約４〜６杯を食べる必要がある）。

●良質なたんぱく質食品（赤身の肉、魚、卵、大豆、乳製品等）……毎日150〜200g

●総脂肪のエネルギー比……総摂取エネルギーの25〜30%

●野菜……毎日500g以上／果物……毎日200〜350g

ただし、これらはたいへん摂取量が多いため、過剰にならない範囲でサプリメント等の栄養補給食品をとる方法もある。

出典／参考文献(2)
管理栄養士で治療に携わるかたは、日本臨床栄養代謝学会の「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言」をインターネットでお読みください。
https://www.jspen.or.jp/covid-19/

剰症の心配はありません。

さらに、若い人では不足しているビタミンCも、0.2g／日とることで、従来のコロナウイルスで起こるかぜ症候群の罹患期間を9.4%短縮し、重症度を有意に軽減し、マラソン選手や軍人などの運動者については半減させるという報告もあります[10]。

また、特に重要な肺炎の重症化や肺障害を防ぐ栄養素としては、魚介類に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）があります。DHAから作られるプロテクチンD1が、炎症を鎮めることから、肺炎の治療にも有効と考えられるのです[11]。

中国栄養学会では、毎日野菜500g以上、果物200〜350gという、たいへん多い量を摂取するよう指導しています。そして、それだけ摂取できない人には強化食品などを推奨し、さらに魚の摂取もすすめています（**表**）。

SNSなどインターネットでは、多くの誤った情報が流布しています。にんにくや朝鮮にんじんなどが効くなどといわれていますが、その多くはかぜにも無効なことから[12]、COVID-19にも効果は期待できないでしょう。ただし、数か月の緑茶の飲用の無作為化対照試験では、有意にかぜやインフルエンザの罹患頻度を減少させた報告が数例あり、また、試験管内ではウイルスの阻害が見られています[13]。

栄養学からも最善の協力を

今回は食事の質だけをお話ししましたが、心身の健康には規則正しい生活と適度な運動も不可欠です。中国でCOVID-19の肺炎患者が減少したことについての速報「各家庭での積極的予防策」では、栄養と運動の改善が2本の柱として報告されています[14]。

新型コロナウイルスは、ヒトの細胞の活動を利用して増殖します。時間栄養学の発展により、生活が不規則なシフト勤務者はかぜやインフルエンザにかかりやすいことがわかりました[15]。詳細な研究で、日周リズムとインフルエンザ感染の条件や肺炎による障害の程度も解明されてきました。

日本では、メタボリックシンドローム対策や美容のための減量と低糖質食が流行していますが、筆者は半年間これらを中断することを政府関係者に提案中です。現在の世界的な脅威となっているCOVID-19の一刻も早い終息に、栄養学からも最善の努力を重ねていくことが重要です。

参考文献

(1) She J, et al.: 2019 novel coronavirus of pneumonia in Wuhan, China: emerging attack and management strategies. Clin Transl Med. 9(1): 19(2020)

(2) 中国栄養学会：新型コロナウイルス肺炎予防治療用栄養指導書（私訳）. https://mp.weixin.qq.com/s/vi27StHDerZmsYOLuuumzA

(3) Vilarnau C, et al.: Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011. Eur J Clin Nutr. 72(Suppl 1): 83-91(2019)

(4) Uematsu H, Kunisawa S, et al.: Development of a risk-adjusted in-hospital mortality prediction model for community-acquired pneumonia: a retrospective analysis using a Japanese administrative database. BMC Pulm Med. 14: 203(2014)

上記を含むすべての参考文献は当出版部ウェブサイトに掲載しています。https://eiyo21.com/のNewsをご参照ください。

★次回は「COVID-19の本体と栄養学」の予定です。

食と健康の仕事人

第90回

料理をみがく、プロ向けの本を

波屋書房 3代目店主 芝本尚明さん

大阪の中心街にある、30坪の小さな書店。大正時代の文豪たちとのかかわりも深いこのお店は、料理書を扱う専門店として、国内外の料理人から愛され続ける存在。時代を生き抜く老舗書店の、歴史と今を伺った。

お店は家族で経営。左から長男の健一さん、店主の尚明さん、次男の貴和さん、妻の昌子さん、次女の治子さん。

南海電鉄なんば駅から歩いて5分ほどの場所にある。店先に貼り出している筆書きの本の告知は、書家としても活躍する昌子さんが書いている。

羊肉のレシピ本や、野菜のカッティング法を解説した本など、プロの料理人向けの多彩な本が並んでいる。

2階はギャラリーになっており、オープン記念の展示のときは、小説家の司馬遼太郎さんも鑑賞に訪れた。

撮影／白井孝明　取材・文／木山京子

〈左〉「書店で実物を手にとって、気に入った本を見つけてほしい」と芝本さん。
〈上〉戦後すぐの近辺の写真。芝本さんが指をさしている、屋根がついている建物が波屋書房。

大阪でも有数の歓楽街の一つとして、またグルメスポットとしても知られている、ミナミのなんばエリア。なんば南海通というにぎやかな商店街にある、ご紹介する波屋書房は、創業大正8年の、歴史ある書店だ。

じつは、波屋書房は料理専門の書店として、プロの料理人の間では広く知られた存在。食いだおれの街・大阪の料理人たちはもちろん、海外から足を運ぶなじみの客もいるという。

同人誌『辻馬車』の発行元としても有名

波屋書房の初代店主は、大正時代の人気画家・宇崎純一（うざきすみかず）さんの弟である、宇崎祥二さん。芝本さんの父の参治さんは、店の番頭を任されていたという。

「当時、波屋書房では『辻馬車』という同人誌を発行していました。『辻馬車』は大正末から昭和初頭にかけての間、藤沢桓夫など、大阪文学を代表する作家によって作られていた同人誌で、連日メンバーが店の奥に集まっては、熱い議論を交わしていたそうです」

そんな中、祥二さんが若くして他界。経営のことはノータッチだったという純一さんは、店のいっさいを参治さんに譲り、参治さんが2代目店主として波屋書房を引き継ぐことになった。

「父の代では、大阪大空襲も経験しました。このあたり一帯も焼け野原になりましたが、絶望の中でいち早く建物を修復し、復興に向けて動きだしたのが、ほかならぬ父だったと聞いています」

そんな大正時代の文学の香りが色濃く残る波屋書房。その面影は、今でも店のブックカバーに見ることができる。

「このイラストは昔、お店で使用していた包み紙に描かれていたもので、もちろん宇崎純一が手がけたものです。じつは日本文学者の肥田晧三さんが、子どものころにお父さまとよくご来店いただいていまして、自宅でたいせつに保管していた包み紙を、店に送ってくださったのです。店が持っていた包み紙は、空襲で全部焼けてしまいましたから、これをブックカバーに生かしてはと、私がアイデアを出しました」

ブックカバーには〝ナンバの波屋書房は「辻馬車」時代の文学的フランチャイズだった。〟という、藤沢桓夫の自筆文字のメッセージも印字。これを目当てに訪れる、文学ファンも多いそうだ。

「漫画も風俗誌も置いていない料理人ご用達の料理書専門店。」

料理書フェアの成功を機に専門店へとシフト

波屋書房が料理書を専門に扱うようになったのは30年ちょっと前のこと。大阪で開催された、食品業界関係者向けの国際食品・飲料展を、妻の昌子さんと訪れたのが

"大阪の竹久夢二"とも称される、宇崎純一のイラストがプリントされたブックカバー。書皮友好協会が主催する第12回（1995年）書皮大賞で、大賞を受賞したことも。

立地のよさと信頼の積み重ねで時代の荒波を乗りきる。

〈左〉お店の中央の、床を少しだけ高くしたところに、店内が見渡せるレジカウンターを設置。〈上〉「国際食品・飲料展は、食いしん坊の夫婦そろって、あちこちのブースをまわったことも思い出です」と芝本さん。

きっかけだった。

「料理書がぎっしりと並ぶ大きなブースもありました。本を真剣に読み込んでいる来場者の姿を見て、とても新鮮に思えたことを今でも覚えています」

〝こんなイベントを波屋でもやってみたい〟と、芝本さんは懇意にしていた出版社の協力を得て、期間限定の料理書フェアを開催することを決意。しかし、料理書を増やしたら増やした分だけ、書棚のスペースを空けなくてはならない。考えた末、芝本さんが販売をとりやめたのは、ミナミの繁華街という場所的にも、売り上げが見込める風俗誌だった。

「収益面でのデメリットはもちろんありました。でも、客層がガラリと変わりましたし、会話を楽しみながら接客ができるというのが、私たちにとってもうれしいことでしたからね」

結果、料理書フェアは予想以上の評判を得ることに。

「この通りの近くには、大阪の食文化を支える「黒門市場」や、業務用の厨房機器などを販売する「千日前道具屋筋商店街」があります。料理人たちがふらりと立ち寄れる立地のよさが、追い風になったことはまちがいありません」

ターゲットは料理人　売れ筋は日本料理の本

現在、料理書が店内に占める割合は40％ほど。残りは小説や教育関係の本などで、風俗誌はもちろん漫画もいっさいとり扱っていないという。

「料理書といっても、うちでおもに扱っているのは、ずばりプロとして活躍している料理人向けの本。〝10ある料理のうちの1つでも、アレンジして自分のお店で使うことができれば、5000円の本でも高くない〟などといっていただくこともありますし〝若いころは高価で手が出なかった本を、バイブルとして手元に置いておきたいから〟と、数万円もするフランス料理の本を購入されるかたもいます」

確かに、料理書の棚を見てみると、料理の専門的な技術についてまとめた本や、食文化を扱う読み

芝本さんのある一日

8時	起床　朝食 みずからブレンドしたコーヒー（波屋ブレンド）をいれ、新聞を読む
9時30分	開店
12時	昼食
15時	「波屋ブレンド」コーヒーでコーヒータイム
18時	夕食
21時30分	閉店 計算、入浴、読書など
24時	就寝

2009年以降重版未定の状態に陥ったものの、多くの声で復刊した『フランス料理仏和辞典』（15,000円〔税別〕）。フレンチに携わる人必携の一冊。

〝めずらしい本を〟とリクエストして、ご紹介いただいたのが、1914年が初版のフランス料理総覧『LE RÉPERTOIRE DE LA CUISINE』のフランス語原書。取次店での扱いがない、独自で仕入れた本だという。

物、飲食店経営に関する本などが多いという印象。「時短」「手間なし」「経済的」などのレシピ本は、波屋書房のメインとなる客層には、向いていないということだ。

「料理書の売れ筋ランキングも、他店とはひと味違っていると思います。うちで強いのは日本料理の本。最近はお菓子関係や、低温調理のレシピ本なども人気です」

波屋だからできることを最大の強みに

「なんば南海通の40軒ほどあるお店の中で、戦後から続いているのは、うちと向かいのタバコ屋だけ。昔は帽子屋やはき物屋など、多業種のお店があったのですが、最近はたこ焼きや焼き肉、串焼きなど、食べるほうばかりに変わってしまいました」と芝本さん。

時代とともに移り変わる、大阪でも有数の繁華街。20年ほど前には店から徒歩2分の所に、1000坪の売り場面積を誇る大型書店ができるという、波屋書房史上最大のピンチも訪れた。

「〝悪いけどな、向こうのオープンの日は波屋さんの命日やぞ〟と、書店仲間などにもいわれてしまいました。大型書店への道を聞くために店を訪れる人もいて、まさに毎日を台風の真っただ中で過ごしているような気持ちでした」

しかし、波屋書房はこの荒波にのまれることなく、料理書専門の書店として、着実に歩んでいくことができた。

「大型書店がオープンする前から、料理書を扱っていたので、そのイメージが定着していたことが大きかったのだと思います」

もちろん、食の流行や料理人のニーズを的確にとらえた、独特の品ぞろえや、長年の経験に基づくきめこまかな接客も、大型の書店にはない、波屋書房ならではの強みとなったことだろう。

「大きな書店を通り越して、私たちのお店に来てくれたのが、本当にありがたかった。お客さまの支えがあってこそ、今の波屋書房があることを、主人ともども心から感謝しているんですよ」と昌子さん。

すでに絶版になった料理本でも、〝波屋書房ならば手に入るかもしれない〟と、全国各地からの問い合わせを受けることもしばしば。

「お客さまとのコミュニケーションをたいせつにしたいので、あえてホームページは開設していません。これからもお客さまのご要望があれば、できる限りのことをしていきたいと思っています」

お人柄がにじみ出るような、ご家族のほがらかな笑顔も、来店客を惹きつけていることは想像に難くない。

創業から101年の歴史を誇る、繁華街の小さな書店。これからも日本の料理界を陰ながら支えていくことだろう。

profile

しばもとなおあき●1968年より、大阪市中央区のなんば南海通にある、「波屋書房」の店主を務める。食品業界関係者向けの国際食品・飲料展を訪れたことをきっかけに、料理書を専門に扱うようになり、プロの料理人たちのニーズをとらえた独特の商品構成で、国内外の料理人から厚い信頼を集めている。

波屋書房　☎06-6641-5561

New Books

女子栄養大学出版部の本

書籍の編集担当から
新刊のご紹介です！

再発予防と体力アップのために 『聖路加国際病院 乳がん術後の心と体を守るダイエット』

山内英子／監修
B5判変型／112ページ／本体1600円（税別）

乳がん治療では、じつは体重コントロールがとても重要です。

「治療の副作用で太りやすくなるため、治療を勝手に中断したり、極端なダイエットで心身をこわしたりする例も少なくないのです」と聖路加国際病院の山内英子先生は切実な問題を語ります。そこで同病院では医師や栄養士、運動の専門家がチームとなり、「乳がん患者のための食事と運動のダイエット」にとり組んできました。その貴重なノウハウを、初めて一般に向けてまとめたのが本書です。

適切な食事と運動によるダイエットは、再発リスクを下げ、リンパ浮腫(ふしゅ)を予防・緩和し、うつを防ぐなど、多くの効果があることがわかっています。1人でも多くのかたの手元に届くことを、スタッフ一同願っています。（担当J）

術後の食事と運動がよくわかる！

新刊 飼い主が愛猫のためにできること 『猫の腎臓病がわかる本』

日本獣医生命科学大学 宮川優一／著
A5判／112ページ／本体1600円（税別）

猫の飼い主にとって今や「腎臓病」は大きな心配事の一つです。そこで、腎臓専門の獣医師である著者に、猫の腎臓病のことや猫との暮らし方について解説していただきました。たぶん、猫の腎臓病だけをとり上げた、一般向けの本は、この本が初めてだと思います。

わが家には猫が5匹います。高齢猫たちを健康診断に連れて行ったことで、1匹腎臓病であることが判明しました。ショック!! でもこの本の制作中でしたので、その内容を参考に暮らしています。

「やせないように」と「水」に気をつけているのですが、ウエットフードのランクを上げないと食べてくれなくなってきました。「ぜいたく者め！」といいながら飼い主は猫のいいなりです。（担当M）

猫の腎臓病に特化した初めての本！

新刊 たんぱく質50g 『腎臓病 透析患者さんのための献立集 改訂版』

宮本佳代子／監修
B5判／160ページ／本体2000円（税別）

2009年に初版が出て以来、ご好評いただき、重版を重ねてきましたが、このたび「七訂食品成分表」に対応して、栄養価をすべて計算し直しました。

透析患者さんの予後が大きく向上し、高齢期を迎えられたかたも大勢います。それに伴い患者さんの中には、筋力低下や体力減退など心配をかかえるかたも出てきたので、その対策も追加しました。

本書は腎臓専門医と管理栄養士が少しでも患者さんの生活の質を高めてもらうことを願い、1泊旅行やごちそうを食べる日の食事アドバイスも。1日あたりエネルギー1600kcal、食塩6g、リン700mg、たんぱく質50g、カリウム1500mgの献立を豊富にご紹介します。（担当S）

透析ライフの一助として！

女子栄養大学出版部の本刊行情報 https://eiyo21.com/book/

EBNとは？ Evidence-based Nutrition＝「科学的根拠に基づく栄養学」の略。科学性の高い栄養学研究の成果に基づいて信頼できる食べ物・健康情報を選んで使うこと。

一枚の図からはじめる EBN
佐々木敏がズバリ読む栄養データ
第111回

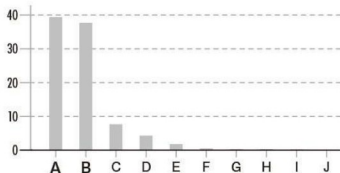
佐々木 敏
東京大学大学院医学系研究科
公共健康医学専攻
社会予防疫学分野教授

ささきさとし●三重県出身。医学博士。いち早く「EBN」を提唱し、日本初の根拠に基づく食事摂取基準の策定に貢献。日本の栄養疫学研究で中心的な役割を担い続けている。女子栄養大学大学院客員教授。趣味は国内外の市場めぐりと食べ歩き。

食べ物と免疫

ビタミンDで呼吸器感染症は予防できるか？

問い

ビタミンDは特定の食品に集中的に含まれている栄養素の代表です。次の10種類の食品の中から、ビタミンDを特に豊富に含む食品を2つ（A、B）選んでください。

□ほうれん草（葉、通年平均、油いため）
□あらげきくらげ（水もどし後、油いため）
□しいたけ（原木栽培、油いため）
□まいたけ（油いため）
□サケ（シロサケ、焼き）
□マサバ（水煮）
□スルメイカ（生）
□豚肉（大型種肉、肩、脂身つき、生）
□鶏卵（全卵、生）
□普通牛乳

「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」の値で比較。

【カンセンボウシ】

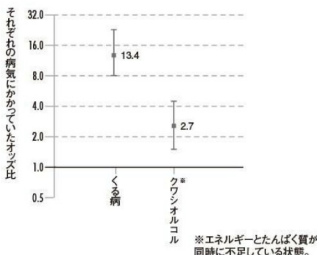
・答えは本文中にあります。

 え／星野イクミ

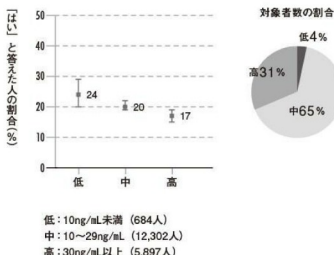
図1 ビタミンDと呼吸器感染症の関連を示した代表的な2つの研究

肺炎にかかっている子とかかっていない子で…

エチオピアで肺炎で子ども病院に入院した5歳以下の子どもたち500人と、ほぼ同じ年齢で肺炎にかかっていない子どもたち500人において、くる病の有無を調べた研究。肺炎でない子どもたちに比べて肺炎の子どもたちがくる病またはクワシオルコルにかかっていたオッズ比およびその95%信頼区間。 出典121ジ②

※エネルギーとたんぱく質が同時に不足している状態。

呼吸器感染症の症状の有無と血中ビタミンD濃度との関連は…

12歳以上のアメリカ人男女18,883人を対象として、「この数日の間に、咳が出たり、かぜをひいたりしましたか?」と尋ね、「はい」と答えた人の割合(%)およびその95%信頼区間を血中ビタミンD濃度ごとに比べた研究。 出典121ジ③

低：10ng/mL未満（684人）
中：10〜29ng/mL（12,302人）
高：30ng/mL以上（5,897人）

エチオピアの研究ではクワシオルコル（エネルギーとたんぱく質の不足）よりもくる病（ビタミンDの不足）が肺炎と強く関連し、アメリカの研究では血中ビタミンD濃度が低い人ほど呼吸器感染症にかかりやすいことがわかりました。

1 ビタミンDと病気とのかかわりのデータを見てみましょう。

感染とは、簡単にいえば微生物が体内に入り込み体内で生きている状態です。微生物が体内で異常に繁殖し、なんらかの悪さをして、体が正常な機能を維持できなくなった状態が感染症です。時として感染が急に広がることがあります。これが流行です。流行が全国的、世界的に広がるとパンデミック（感染爆発）です。

14世紀、ヨーロッパを中心におよそ1億人の命を奪ったとされるペスト（当時の世界総人口はおよそ4.5億人）から、1918年に全世界で少なくとも1500万人以上[※1]が亡くなったと推定されるスペインかぜまで（出典121ジ①）、人類の歴史は感染症との闘いであったといっても過言ではありません。さらに、最近ではSARS[※2]にMERS[※3]、そして、予想だにしなかった新型コロナウイルス肺炎です。

感染症と免疫

微生物を空気といっしょに吸い込んだり食べ物といっしょに飲み込んだりしたらかならず感染症にかかるというわけではありません。むしろめったにかかりません。微生物が体に侵入すると私たちの体はそれを感知して駆除しようとします。この働きが免疫です。免疫のしくみ全体を免疫系と呼ぶこともあります。

すると、いざというときに迅速かつ確実に働いてくれる免疫系を作るためになにを食べればよいのだろうと考えたくなります。しかし、免疫系はたくさんの種類や経路からなり、たくさんの病気に関与しています。そのために、特定の栄養素や物質がよいというものではなさそうです。生活習慣病全部に効く食べ物がないのと同じことです。免疫力といった一つの指標で評価できるものでもないそうです。そこで、もっと直接に栄養素と感染症の関連について、栄養疫学研究の流れを見てみることにします。

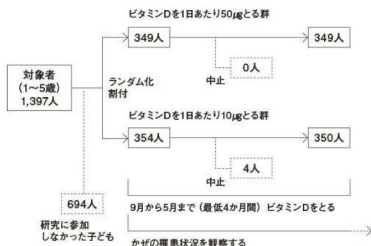
くる病と肺炎

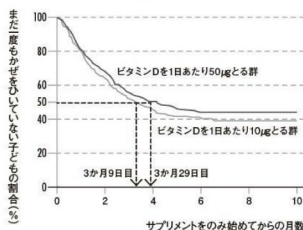
体も骨もどんどん成長する幼児期にビタミンDが足りないと骨がかたくならず、そのために、特に脚の骨が自分の体重を支えきれず

※1 1,500万人以上から5,000万人以上（最大1億人）までさまざまな推定値があります（出典121ジ①）。
※2 重症急性呼吸器症候群　※3 中東呼吸器症候群

図2 ビタミンDのサプリをのむと…（かぜ）　出典121ページ④

1歳から5歳までの子どもたち703人に9月から翌年の5月まで最低4か月間以上ビタミンDのサプリメントをのんでもらい、かぜ（厳密にはウイルス性の上気道感染症）の罹患状況を観察したカナダのランダム化割付比較試験。

研究の構造

観察した結果

ビタミンDをのみ始めてからの月数と、のみ始めてからまだ一度も感染していない子どもたちの割合（%）の関連。

ビタミンDサプリメントのウイルス性上気道感染症予防への有効性は証明されませんでした。

ビタミンDのサプリメントをのんでもらい、かぜの罹患状況を観察した研究があります。

曲がってしまいます。くる病です。かつては日本にもありましたが、開発途上国では今でも大勢の子どもたちがこの病気に苦しんでいます。そして、肺炎にかかった子どもたちの中にはくる病も患っている子どもが多いことがわかり、ビタミンDの不足が、くる病だけでなく、肺炎などの感染症にも関与しているのではないかと考えられるようになりました。

たとえば、アフリカ北東部に位置するエチオピアで行なわれた研究では、肺炎にかかった子どもたちが同時にくる病にかかっていた割合（罹患率）は、肺炎にかかっていなかった子どもたちに比べておよそ13倍も高かったと報告されています（**図1左**、出典121ページ②）。

血中ビタミンDとかぜ

すると、ビタミンDの不足が、肺炎だけでなくほかの呼吸器感染症にも関連しているかもしれないと考えられます。呼吸器とは鼻から肺までの呼吸に関係する臓器のことで、呼吸器感染症には肺炎のほか、かぜやインフルエンザも含まれます。体の中にビタミンDが充分にあるかは血液中のビタミンD（厳密には25OHビタミンD）の濃度を測ればわかります。そこで、「この数日の間に、咳(せき)が出たり、かぜをひいたりしましたか?」と尋ね、「はい」と答えた人と「いいえ」と答えた人で血中ビタミンD濃度を比べる研究がアメリカで行なわれました（出典121ページ③）。結果は**図1右**のとおりで、血中ビタミンD濃度が高い人たちほど「はい」と答えた人が少なく、ビタミンD不足と呼吸器感染症の関連がますます注目されるようになりました。

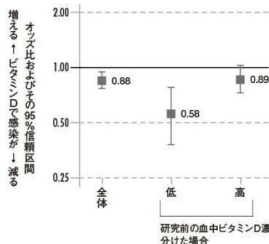
しかし、元気だから（かぜもひかず）外出の機会も多く日光によく当たっていて（皮下でビタミンDが合成されます[※4]）、食欲もあるからビタミンDもたっぷりとっていて、その結果、血中ビタミンD濃度が高かったのかもしれません。因果の逆転です[※5]。この疑惑を晴らすためには、「ビタミンDを摂取するとかぜにかかりにくい」ことを証明しなくてはなりません。介入試験です[※6]。

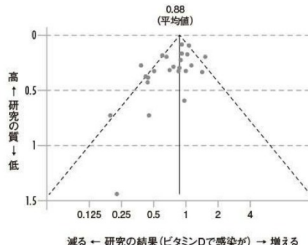
※4『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ』　ビタミンD　魚と紫外線の微妙な関係（97〜104ページ）でも関連する話題を紹介しています。　※5『栄養と料理』「因果の逆転」にご注意　食塩は血圧を下げ、卵は心筋梗塞を予防する？　2019年10月号（115〜119ページ）でくわしく紹介しています。　※6『佐々木敏のデータ栄養学のすすめ』　メタ・アナリシス　緑茶カテキンでどれくらいやせるか？（312〜320ページ）で介入試験についてくわしく紹介しています。

図3 ビタミンDのサプリをのむと…（急性呼吸器感染症）

出典121ページ⑤

ビタミンDのサプリメントをのんでもらって急性呼吸器感染症の感染率を調べた、25のランダム化割付比較試験のまとめ（メタ・アナリシス）。

研究の結果。全体と、研究前の血中ビタミンD濃度で研究を分けた場合。縦軸はオッズ比。オッズ比は［サプリメントをのんだ群の感染率÷サプリメントをのまなかった群の感染率］に近い値と考えてよい。

全体：（25研究、10,933人）
低：25nmol/L未満（14研究、536人）
高：25nmol/L以上（19研究、3,634人）

研究の結果と研究の質との関連。点はそれぞれの研究の結果。横軸は左図縦軸に示したオッズ比。縦軸は研究の質。具体的には研究の指標としてオッズ比の標準誤差の逆数[注7]を使っている。

ビタミンDサプリメントは急性呼吸器感染症の予防に有効かもしれません。
そうだとしても、血中ビタミンD濃度が低い人に限られそうです。

3 ほかの研究も見てみましょう。

ビタミンDサプリメントとかぜ

1歳から5歳までの子どもたち703人に9月から翌年の5月まで最低4か月間以上ビタミンDのサプリメントをのんでもらい、かぜ（厳密にはウイルス性の上気道感染症）の罹患状況を観察した介入試験がカナダにあります（出典121ページ④）。図2左が研究の構造です。ほかのなにものでもなくビタミンDの予防効果であることを確かめるために、ビタミンDをたくさんとる群（1日あたり50μg）と少しだけとる群（1日あたり10μg）に分け、ほかの条件はまったく同じにして、効果を比べました。さらに、どちらの群に入るかは選べず、かつ、どちらの群に入っているかもわからないようにしました。ランダム化割付と遮蔽化です。

図2右が結果です。横軸はビタミンDをのみ始めてからの月数、縦軸はのみ始めてからまだ一度もかぜに感染していない子どもたちの割合（%）です。両群とも子どもたちが徐々に感染していった様子がわかります。そして、半数の子どもが感染したのは、ビタミンDの量が少なかった群では研究開始から3か月と9日目、ビタミンDの量が多かった群では3か月と29日目でした。しかしこれは、統計学的には「差がある」とはいえなかったそうです。また、感染した回数は子ども1人あたりそれぞれ1・05回と1・03回で、やはり「差がある」とはいえませんでした。結局、ビタミンDの有効性は証明されませんでした。

介入試験をまとめると

図2と同じタイプの研究はほかにもあります。急性呼吸器感染症の罹患率へのビタミンDの効果を調べた合計25のランダム化割付比較試験をまとめた研究（メタ・アナリシス）があります（図3左、出典121ページ⑤）。ビタミンDサプリメントの摂取量は平均で1日あたりおよそ50μgでした。研究全部をまとめると、急性呼吸器感染症の罹患率はビタミンDによって12%減り、統計学的にも意味のある結果で、今度は「予防効果あり」です。

出典

今回ご紹介した話題は、以下の文献（根拠）に基づいています。
①Spreeuwenberg P, et al. Reassessing the global mortality burden of the 1918 influenza pandemic. Am J Epidemiol 2018; 187: 2561-7.
②Muhe L, et al. Case-control study of the role of nutritional rickets in the risk of developing pneumonia in Ethiopian children. Lancet 1997; 349(9068): 1801-4.
③Ginde AA, et al. Association between serum 25-hydroxyvitamin D level and upper respiratory tract infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey. Arch Intern Med 2009; 169: 384-90.
④Aglipay M, et al. Effect of high-dose vs standard-dose wintertime vitamin D supplementation on viral upper respiratory tract infections in young healthy children. JAMA 2017; 318: 245-54.
⑤Martineau AR, et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. BMJ 2017; 356: i6583.

いつもの食事と基本的な予防行動の徹底を

少なくともビタミンDやきのこで感染症を予防しようとは考えないほうがよさそうです。頼るべきは特別な食べ物ではなく、いつもの食事と、人混みを避け、こまめに手を洗うなどの基本的な予防行動です。

結論

ただし、その効果は、血中ビタミンD濃度が低かった人たちに限られていました。

ところで、研究には結果の違いだけでなく、研究の質（ていねいさ）にも違い（優劣）があります。そこで、結果の違いを横軸に、研究の質の優劣を縦軸にとったのが**図3右**です。質の高い研究が上、低い研究が下です。研究の質が低くなるほど結果がばらつきやすくなり、研究の●は平均値（0・88）の縦線を中心とした二等辺三角形（△）に均等にばらつくはずです。ところが、研究の質が中程度より低いところでは三角形の右半分は空白です。これは、研究関係者にとってつごうのよくない結果が出てしまった研究の発表を控えたおそれを示しています。発表バイアスです。※7 本当の効果はさらに小さいと考えておくほうがよさそうです。

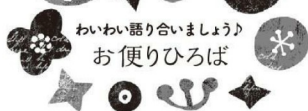
きのことビタミンD

「（感染症予防に）ビタミンDが豊富なきのこをとろう」という情報を目にしました。ビタミンDが豊富な食品としては、確かに、一部の魚のほかきのこがあげられます。冒頭の問いの答えは、**A**がサケ（シロサケ）、**B**があらげきくらげでした。しかし残念ながら、きのこの摂取量と呼吸器感染症の関連を調べた疫学研究も、きのこを食べさせて呼吸器感染症にかかりにくくなることを示した介入試験も見つかりませんでした。

まとめると次のようになります。

- ●血液中のビタミンD濃度が低い人は呼吸器感染症にかかりやすいようだ。ただし、因果関係は不明。
- ●ビタミンDのサプリメントで呼吸器感染症を少しだけ予防できるかもしれない。そうだとしても、血液中のビタミンD濃度が低い人に限られそうだ。
- ●きのこで呼吸器感染症を予防できることを示した研究は、なさそうだ。

呼吸器感染症を予防するためのカギは、特別な食べ物ではなく、いつもの食事と、人混みを避け、こまめに手を洗うなどの基本的な予防行動の徹底に尽きるとわきまえておくべきでしょう。

※7『佐々木敏の栄養データはこう読む！』栄養健康情報はここでゆがむ　情報バイアスという落とし穴（296〜305ﾍﾟｰｼﾞ）で紹介しています。

わいわい語り合いましょう♪

お便りひろば

今月のテーマ

青春の日々♪ 部活の思い出

仮入部のつもりが…

稲塚就一さん　富山県・52歳

私は中2から吹奏楽部に携わっている。当時は仮入部のつもりだったが、先輩の勘違いでいつの間にか入部扱いに。だが、子どものころから音楽好きだったせいか、練習を重ねるうちにのめり込み、高校、大学と続け、卒業後は陸上自衛隊の音楽隊に入隊。

性格的に不向きな職場で22年弱の間に筆舌に尽くしがたい苦労を味わい、心身ともに燃え尽きて除隊。が、けっして吹奏楽が嫌いになったわけではなく、今は市民バンドに所属して活動中。年齢的に上達は望み薄いが、可能な限り吹奏楽部にかかわっていくつもりだ。

◆編集部から一言

40年近く続けている吹奏楽部の活動のきっかけは、先輩の勘違いだったのですね。陸上自衛隊の音楽隊は狭き門で、訓練もとてもきびしいと聞きます。だからこそ、あのようにすばらしい演奏ができるのでしょうね。

基礎から学んだ合唱団

佐瀬くららさん　埼玉県・80歳代

高校では音楽部でした。もっと正確にいうと「合唱部」。私たちの音楽の先生は疎開して盛岡にいらっしゃった一流のオペラ歌手でしたので、コールユーブンゲン、コンコーネとソルフェージュの基本をしっかり教えてくださいました。そのおかげで、大人になってからアマチュアではあっても、きちんと歌う合唱団に所属して、マタイ受難曲、戦争レクイエムなどの大曲を40年も本格的に歌い続け、サントリーホールや池袋の東京芸術劇場で毎年歌うことができました。『栄養と料理』の愛読を60年も続けているおかげで、合唱を80歳過ぎまで続けられたのです。

「美」はともかくとして、「健康」を今でも保てているのはありがたいことと思います。

「ひとりごはん」を手作りにしようとするとどうしてもシンプルになりますが、四群点数法（7㌻）に基づく食事を楽しんでいます。私のクリニックのホームページに「レシピの玉手箱」を作り、毎月簡単メニューを載せています。どれだけのかたが読んでくださるのかわかりませんが……。

http://www.honcho-dp-clinic.com/

◆編集部から一言

コールユーブンゲンは合唱練習書、コンコーネは母音唱法の教本、ソルフェージュは楽譜を読むことを中心とした基礎訓練のことなんですね。音楽にうといのでまるで呪文のようでした（苦笑）。皮膚科・小児科の医師である佐瀬さん。ホームページにはりんごのお菓子など、手軽に作れる料理やお菓子が多く紹介されていて、作ってみたくなりました♪

大松監督の回転レシーブを見学

うばさくらさん　静岡県・75歳

部活の思い出は高校のバレー部です。ちょうど東京オリンピックへ向かって6人制に切りかわるときでした。大学卒業したての顧問がコーチを兼任し、ニチボー貝塚の大松監督のデモンストレーションを見学して、体育のマットで回転レシーブを練習しました。

練習当初はあざだらけでした。2年生のとき、練習時にネットポールを立てた折、留め金が外れ、それが私の右肩にあたって鎖骨を骨折。それで、マネジャーに転身しました。

今でも部活の同窓会には楽しく参加しています。部活が終わったあとに、学生ラーメンや大判焼きを食べるのがいちばんうれしかったです。

え／木村友美

◆編集部から一言

部活中の事故で大けがをしてしまって、つらかったですね。東京オリンピックで「東洋の魔女」と呼ばれた日本代表選手のほとんどを輩出したニチボー貝塚バレー部。きびしいと有名な〝鬼の大松監督〞が編み出した回転レシーブのデモンストレーションを見学したなんて貴重な体験ですね。

せっかく部活でやせたのに…

ペロ・ハナさん　東京都・50歳

私、50歳の男です。しかし、調理師免許あります（イエイ!!）。『栄養と料理』は母が送ってくれました。私は昨年からがんになってしまい、今週、手術予定です。料理が好きで、学生バイトも魚屋でした。部活は中学から高校にかけてサッカーをしていました。合宿所のごはんがかたくて食べられなかった思い出があります。理由はわかりませんが。

部活のおかげで中学から高校の間に体重が20kg減りました。

しかし、その後、魚屋でバイトし、百貨店に入ったので、いろいろな売り場から売り物の残りをもらい、体重が一気に増加してしまいました。

◆編集部から一言

合宿中はおなかがすくので、ごはんがかたかったらがっかりですね。手術前のたいへんなときにお便りをいただき、ありがとうございます。ペロ・ハナさんが病気に打ち勝てるように祈っています!

ゆるく楽しむ生涯スポーツ!

ユキみだいふくさん　東京都・37歳

中学生時代、私は女子バスケットボール部に所属していました。私の部活スタイルは「ゆるく楽しく生涯スポーツ!」で、その影響から（?）、中学校3年間は万年Bチームに所属し、どちらかといえばAチームの練習台と応援要員でした。

公式戦全成績はたった6得点でしたが、部活後はクラスメイトのご両親が経営するパン屋さんに寄り道をして、おしゃべりをするのが楽しかったことを昨日のことのようによく覚えています。

私は今フットサルの部活をしています。性別・年齢がバラバラの

お便り募集

8月号のテーマは
家での過ごし方

採用の場合は謝礼として図書カード(500円)をプレゼントします。なお、内容の一部を割愛させていただくこともあります。ご了承ください。

〒170-8481　女子栄養大学出版部
お便りひろば係
ＦＡＸ　03-3918-3932
メール　kzashi@eiyo.ac.jp

家で過ごすことが多くなってしまった今春。あなたはどんなことをして過ごしましたか。楽しみ方や食事のくふう、家族とけんかしてしまったことなど、家で過ごしたエピソードを教えてください。メールやお葉書のかたは、今月号の感想も添えていただけるとうれしいです。フリートーク、絵や写真（ペットの写真も！）もお待ちしています。

友人といっしょに週に1回、フットサルをします。今の部活も全然ガチ（本気）ではありません。自分でできる範囲でOK。それゆえに、集まってくる仲間もスポ魂な人よりもおもしろい人が多くて、メンバー勧誘チラシにある自己紹介もじつに傑作なものばかりです。

私の自己アピールポイントはもちろん「女バス3年間で6得点」です（笑）。鬼顧問も鬼コーチもいない、全員が教え合う、ゆるくて楽しいがモットーの部活です。

◆編集部から一言

ほかのメンバーの自己紹介も知りたいです（笑）。でも、運動神経が壊滅的な担当編集者からしたら、公式戦で6得点も入れられたなんて「すごい」と思ってしまいました。得点等にこだわらず、体を動かすことが好きだから、ユキみだいふくさんは今もスポーツを楽しめているのですね。

初の公式戦で決めたシュートは!?

フォワードさん　兵庫県・52歳

息子が中学入学後に選んだ部活はバスケットボール部。初の公式戦（入部して2、3か月）、チームは大差で勝っていたので、1年生も交代で入りました。

息子のところにボールが来て、次の瞬間にゴールにボールが入りました。しかし、歓声があがったのは相手チーム。そうです。息子は相手のゴールにボールを入れてしまったのです。

そんな息子も今では20歳になり、大学でもバスケットボールを続けています。

◆編集部から一言

初試合で、まさかの相手チームにゴールしてしまったなんて息子さん本人も驚いたでしょうね。苦いデビュー戦になってしまいましたが、今もバスケを続けているのですね♪　ユキみだいふくさんのように、息子さんも笑い話にできているとよいですね。

おいしかったうどん

ナギサさん　兵庫県・30歳

中学校では調理クラブに入部して、毎日みんなでいろいろなお料理にチャレンジしていました。

いちばん思い出に残っているお料理は本格的な手打ちうどんです。顧問の先生がうどん打ちの達人で、部員たちに手ぎわよくうどんの打ち方を伝授してくれました。みんなで打った手作りのうどんを冷やしうどんにしたり、焼きうどんにしたり。今でも時間があるときに家族でうどんを作ります。手打ちうどんはわが家の定番料理です。手作りのうどんで、これからもお料理を楽しみたいと思います。

◆編集部から一言

かわいいイラストをありがとうございます。打ちたてのおいしいうどんが食べられるなんてとっても幸せですね。新型コロナウイルスの影響で家で過ごすことも多くなってしまいましたが、うどんは子どもも楽しんで作れそうですね。おいしいものを食べて、ナギサさんの描いてくださったイラストのように、みんなが笑顔になれますように。

催し物カレンダー

情報募集

このコーナーに情報をお寄せください。掲載は無料です。
必要事項を記載のうえ下記まで。
「催し物カレンダー係」 FAX03-3918-3932
メールkzashi@eiyo.ac.jp　7月号(6月9日発売)の締め切りは5月25日です。

6/13
東京

最近の健康・栄養問題と
「東京栄養サミット2020」について学ぶ

第178回
日本臨床・公衆栄養研究会講演会

日程　6月13日(土)　14時～16時
会場　日本医療栄養センター（西武新宿線「上井草駅」より徒歩7分。井上内科医院2階）
内容　テーマは「最近の健康・栄養問題と東京栄養サミット2020」。今年の12月に開催される「東京栄養サミット2020」について、開催の経緯から、今後とり組んでいくテーマや栄養改善に関連する国際的とり組みと目標内容等について解説。あわせて少子・高齢化の進展に伴う問題点について国の保健・医療統計から解説する。講師は藤澤良知氏（日本栄養士会参与・実践女子大学名誉教授）。
参加費　会員2,000円　一般4,000円　学生1,000円
締め切り　6月5日(金)
申し込み・問い合わせ　日本医療栄養センター
☎03-3995-4455　メールinfo-eiyo@jmnc.co.jp
URL http://www.jmnc.co.jp

7/7・14
12/9・16
東京、愛知

体調から食事の調整ポイントを導き、
ベストコンディションをつくる！

中災防主催
食コンディショニング アドバイザー養成講座

日程　【東京】7月7日(火)・14日(火)、【愛知】12月9日(水)・16日(水)
会場　【東京】安全衛生総合会館、【愛知】中部安全衛生サービスセンター
内容　食コンディショニングとは、現在の自分の体に合わせた食べ方、暮らし方で、安定した心と体を作ること。「時間栄養学」を活用し、いつ、どう食べるかを明確にする2日間の講座。対象者はTHP研修修了者、保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士、人事労務担当者等。
参加費　THP登録者34,650円（税込）、賛助会員34,650円（税込）・割引*20,790円（税込）、一般38,500円（税込）・割引*23,100円（税込）。＊割引対象は常時使用する労働者数が300人未満であり、かつ、労災保険の適用事業場。
取得単位　THP指導者登録更新単位：5単位、健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会：講義11.3単位
申し込み・問い合わせ　中央労働災害防止協会（中災防）
URL https://www.jisha.or.jp/health/

～8/31
全国

うま味調味料でおいしく減塩
優勝チームには賞金10万円！

第5回
うま味調味料活用！ 郷土料理コンテスト2020

日程　【エントリー】5月7日(木)～8月31日(月)　【レポート提出】6月1日(月)～10月9日(金)
内容　日本うま味調味料協会主催のコンテスト。うま味調味料を活用して、郷土料理を減塩でよりおいしく次世代へ伝える。応募条件は2人以上のチームであること。大人、学生または親子（小学生以下は親子で参加）などのチームで混成も可能。コンテストの内容および応募方法の詳細は下記ウェブサイトにて。優勝チームには賞金10万円、準優勝チームには賞金5万円。応募者全員に参加賞あり。
申し込み・問い合わせ　日本うま味調味料協会
☎03-3551-8368
URL https://www.umamikyo.gr.jp/contest_2020.html

掲載の催し物に関しては、編集部がその内容を保証・推奨するものではありませんので、ご了承ください。
新型コロナウイルスの流行によりイベントの中止や延期、規模縮小の可能性があります。
最新情報は各イベントのウェブサイト等をご確認ください。

BOOK **本**&**映画** CINEMA の楽しみ

今月のセレクト BOOK

☑ 菌だって、私たちとともに暮らす地球の仲間。
☑ おっぱいのことをもっと知ろうよ！
☑ 今、この時代に、すこやかに生きるとは？

そこには知性がある？
雪の下で活動する
雪腐病菌の生き方。

『菌は語る　ミクロの開拓者たちの生きざまと知性』

星野 保著／春秋社
定価：本体1800円（税別）

新型コロナウイルスの感染拡大によってウイルスという微細な存在に改めて注目が集まった。あまり意識していないが、われわれはふだんから、インフルエンザやノロに代表されるウイルス、大腸菌などの細菌類、酵母などの菌類、さらには微細藻類、原生生物などとともにこの地球上で生きている。

本書は、「微生物」の中でも菌類に魅せられ、特に寒冷地で生きる雪腐病菌を研究してきた菌類学者が、菌類とはなにか、寒さを好む菌類にはどんなものがあるのか、寒冷地で菌類はどのように生きどのように適応してきたのかといったことを、これまでの研究結果に基づいてつづったものだ。雪腐病菌の生き方にはあたかも「知性」があるかのように見えることを著者は熱く語っている。（Z）

おっぱいは、
いつ、どこで現われ、
どう進化してきたのか？

『おっぱいの進化史』

浦島匡、並木美砂子、福田健二著／技術評論社
定価：本体1880円（税別）

一口に哺乳類といっても、ヒトから海の中で暮らすクジラまで幅広いが、母親から赤ちゃんで生まれ、おっぱいを飲んで育つ動物をいう。本書はおっぱいの成分、哺乳類のおっぱいの話、哺乳類がいかにおっぱいを獲得したか――その進化の秘密、哺乳類の体に暮らす菌の話、人間が動物の乳を利用してきた道筋など、さまざまな角度からおっぱいを考察する。動物の体を守る免疫反応を起こすたんぱく質である抗体（免疫グロブリン）はおっぱいを通して赤ちゃんに受け渡される。炭水化物の一つ、ミルクオリゴ糖は小腸では吸収されずにそのまま大腸まで到達し、赤ちゃんの腸内細菌叢のビフィズス菌などの餌になる。動物によっておっぱいの成分や割合は異なるが、生きるために授けられたお母さんからの贈り物だ。（M）

自分自身の
こころとからだを知る
たいせつさ。

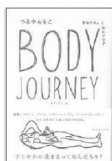
『Body Journey　手あての人とセルフケア』

つるやももこ著／アノニマ・スタジオ
定価：本体1600円（税別）

「こころとからだを旅するマガジン〜ホーアイロナ」を主宰し、西洋医学だけでなく、東洋医学、アーユルヴェーダ、アロマセラピーなどの伝統医療・自然療法の知恵を、セラピストの仲間たちとともに発信する著者は、機内誌の編集を経て、旅と人をテーマに執筆してきたライター・編集者。長年、方々を旅してきた彼女が、父親の闘病と介護をきっかけに、外の世界から自分の内＝からだへと目を向けたことからこの物語は始まる。

「すこやかに生きるってなんだろう？」。素朴な疑問はやがて、「手あて」という方法で人を癒す施術家、セラピストとの出会いへと繋がっていく。そしてその日々の中で、自身に現われた不調やこころとからだの揺らぎを見つめることで感じ、気づいたこと。そんな彼女の7年の旅がつづられている。（S）

今月のセレクト

CINEMA

**本国スウェーデンでNo.1の大ヒット。
あなたも一歩踏み出せば、
明日はもっとすてきになる！**

『ブリット=マリーの幸せなひとりだち』

2019年／スウェーデン　後援／スウェーデン大使館
配給／松竹
監督／ツヴァ・ノヴォトニー
出演／ペルニラ・アウグスト、ペーター・ハーバーほか
★5月より公開予定
（上映スケジュールが延期になる場合があります）。

だれにも積み重なる時間。寡黙な主婦にも山間の村人にも、人生変わり目のときは来る。その先に待つものは何なのか。今月はそんな2本です。

『ブリット=マリーの幸せなひとりだち』はスウェーデンのベストセラーを若手女性監督が映画化。本国では特大のヒットとなった人生の応援歌だ。

主人公ブリット=マリーは結婚40年、子どもはいない63歳の専業主婦。がんこで分別臭いが家事は完璧。でも少女時代、美しい姉を事故で失い、自分は助かったことが心の重荷になっていた。そしていつしか笑顔を忘れるように。夫は無口でサッカー中継に熱狂しているが、彼女にはまるで理解できない。

そんなある日、夫が出張先で倒れて入院したとの知らせが。病院に駆けつけると、彼のそばにいたのは長年の愛人。ブリット=マリーはスーツケースひとつで家を飛び出した。でも職歴もない身でどこへ行けば？

やっと見つけた仕事は、移民が多い田舎町の学童保育施設の管理人。そこにはやんちゃ盛りの弱小サッカーチームがあって、そのコーチも任された。でも子どもたちは今年こそ地域の大会に出たいと必死だから、おばさんコーチなど迷惑なのだ。

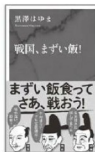
そんな初めてづくしの毎日だったが、個性豊かな住民たちに助けられて徐々に笑顔をとり戻していくブリット=マリー。だが大会が迫ってくる中、老朽施設解体の話が起きる。そこへ憔悴した夫が突然現われて、家へ帰ろうと切り出した。さあ「夫のために生きる安泰な暮らし」と「波乱含みな自分の生活」のどちらを選ぶのか？ 不器用に歩みだした女性の人生すごろく。共感したくなる一作だ。

もう1本、『花のあとさき　ムツばあさんの歩いた道』は、NHKが18年間記録したドキュメンタリーの映画化で、取材地は埼玉県秩父の山間の村。かつては養蚕や炭焼きで100人以上が住んでいたが、今や老人ばかり9人の集落になった。

村はもうなくなる。花々を咲かせてふるさとを山に還したい。小林ムツさんは丹精込めた段々畑を一つずつ閉じて、そこに1万本以上の花を植えていく。人間の誠実さ、風土への愛、経済の裏面史など多様な視点で考えたくなる秀作だ。（南條廣介）

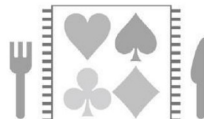
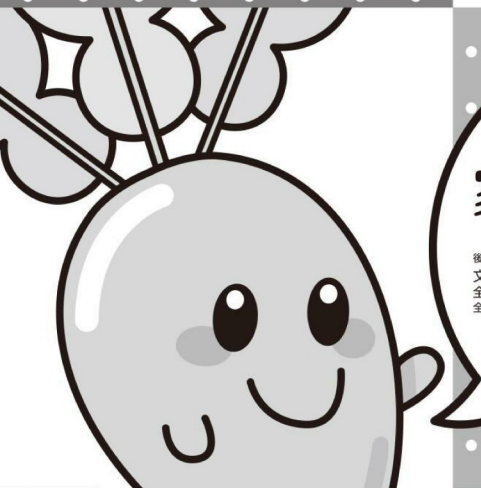
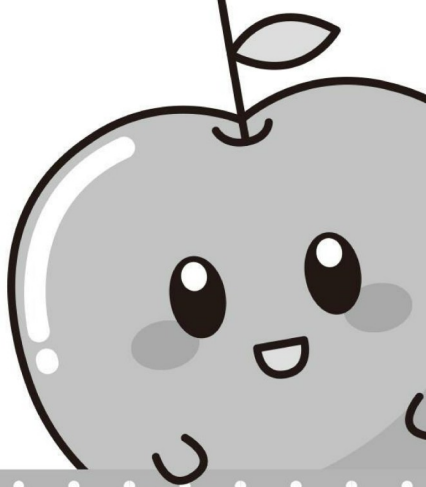
『へろへろ　雑誌『ヨレヨレ』と「宅老所よりあい」の人々』

鹿子裕文著／ちくま文庫
定価：本体800円（税別）

「一人の困ったお年寄りから始まる」を行動の柱に、福岡で型破りな特別養護老人ホームの開設を目指した仲間の物語。「自分たちで自分たちの場を作ろう」と、資金面をはじめとする困難を笑いと勇気で乗り越える行動力に驚嘆！

『戦国、まずい飯！』

黒澤はゆま著／集英社インターナショナル新書
定価：本体840円（税別）

大河ドラマ「麒麟がくる」が評判だが、当時の武将や雑兵はどんな食事を食べていたのか？ 歴史小説家である著者がさまざまな文献の中から、戦国の食にまつわるエピソードを紹介。さらにみずからその料理を再現し、実食してみるのだが、そのお味はいかに？

※『花のあとさき　ムツばあさんの歩いた道』（2020年／日本、監督／百崎満晴）は、5月15日（金）より公開予定（延期になる場合があります）。

第1回

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月21日（日）の個人受験を中止とする事といたしました。
お申込み予定だった皆様には、大変申し訳ございませんがご理解、ご了承いただけますようお願いいたします。
なお、既に郵便振替でお申込みをしてしまった方へは準備が整い次第、返金のご連絡をさせていただきます。

二次試験（実技）
3・2級　9/20㊐　1級　9/26㊏
準1級　9/26㊏・9/27㊐
10/3㊏・10/4㊐

第2回

一次試験（筆記）　5〜2級　**11/15**㊐
受付期間　8/24㊊〜10/9㊎
WEB申込 10/16㊎まで

二次試験（実技）　3・2級　2021年 2/7㊐

「家庭料理検定」「料検」は家庭料理技能検定の略称です。

131ﾍﾟに示した4つの食品群と
下に示したエネルギー量点数は、
以下のような方法で活用します。

カッピィ

「四群点数法」の基本

step 1 4つの食品のグループからまんべんなくとる

すべての食品は栄養学的特徴から見て4つのグループ（食品群）に分けることができます（131ﾍﾟの図参照）。この「四群」の分類法と属する食品を覚えましょう。栄養バランスのとれた食生活を実現するには、各群に属する食品を適量ずつ（「点数法」の配分に従って）選ぶようにします。

step 2 「点数法」によって食べる量をカウントする

量的にもバランスよくとるためには、まず基本にする単位（エネルギー量点数）を決めて、4つの食品群から必要なエネルギー量点数分だけ食べるようにすればよいのです。「四群点数法」では80kcal＝1点という単位を用います。たとえば、卵1個、魚1切れ、じゃが芋1個など、1回の使用量が約80kcalである食品が多いことから、エネルギー計算に便利な単位として[80kcalをエネルギー量点数1点]と数えるのです。この方法を用いれば、「1日に必要な栄養素量を満たす食品の量」が簡単に計算できて、4つの各食品群の食品を量的にもバランスよく摂取することができます。

1日20点（1600kcal）を例に考えてみよう

「1日20点」は成人女性のうち、活動量が少ない人でもこれだけは必要というエネルギー量です。
131ﾍﾟの図を見ながら、20点で必要な栄養素を偏りなく摂取する方法を身につけましょう。

①「第1～3群」から各3点を優先的に

まず、どんな人にも必要な栄養素を確保するために、第1～3群の各食品群から最低でも3点ずつを優先的に摂取します。これで3×3＝9点分をとることになります。食品の具体例は131ﾍﾟの図を参考にしてください。

②野菜は1点＝350gとする

野菜はエネルギー量の低いものが多く、ある1種類の野菜だけで1点分をとろうとすると大量に食べなければならないなど、現実的ではありません。また野菜は、普通は1食に数種類を少量ずつ食べることが多いので、便宜的に緑黄色野菜120g以上と淡色野菜（きのこ、海藻を含む）との合計で「350g＝1点」として計算します。つまり第3群の「野菜1点」は「野菜の合計が350g」ということになります。

③総摂取エネルギー量を「第4群」で調整する

第1～3群で9点（720kcal）を摂取したので、1日20点の人の残りの必要量は11点（880kcal）です。これを第4群の食品からとります。ただし、第4群の中でも、穀類9点分を優先的にとり、残り2点分を油脂、砂糖などでとります。ダイエットが必要で1日のエネルギー量を減らす場合でも、第1～3群はかならず確保して第4群で調整します。

④個人の必要量に合わせて点数を増やす

1日に必要なエネルギー量は体格や活動量によって、一人一人異なります。成長期の子どもや男性、運動量の多い人は、おもに第4群の穀類を増やしますが、第1～3群も含めてバランスよく補うようにします。

おもな食品の1点（80kcal）あたりの重量

エネルギー量点数1点（80kcal）あたりの食品重量（目安量）は以下のようになります。

目安量つき

表の見方
［例］普通牛乳は120g（3/5ｶｯﾌﾟ）で1点（80kcal）
ごはんは50g（飯茶わん1/2杯弱）で1点
★1ｶｯﾌﾟは200mL、大さじ1は15mL

♠ 第1群　重量g（目安量）

●卵
- うずら卵……45（5個）
- 鶏卵……55（L1個）

●乳・乳製品
- 加工乳（低脂肪）……170（4/5ｶｯﾌﾟ）
- 普通牛乳……120（3/5ｶｯﾌﾟ）
- 脱脂粉乳……22（大さじ4弱）
- ヨーグルト
  - （低脂肪無糖）……180（約1ｶｯﾌﾟ弱）
  - （全脂無糖）……130（約2/3ｶｯﾌﾟ）
  - （脱脂加糖）……120（約1/2ｶｯﾌﾟ）
- プロセスチーズ…24（厚さ8mm1枚）
- パルメザン（粉）チーズ17（大さじ3弱）

♥ 第2群　重量g（目安量）

●魚介・肉・その加工品
- マアジ……65（1尾）
- 大西洋サケ……35（1/3切れ）
- サンマ……27（1/4尾強）
- マイワシ……45（3/4尾）
- メバチマグロ75（刺し身7～8切れ）
- スルメイカ……95（1ぱい弱胴のみ）
- 牛もも肉（乳用肥育牛肉もも脂身つき）……40
- 豚もも肉（大型種肉もも脂身つき）……45
- 若鶏胸肉（皮つき）……55
- ベーコン……20（1 1/3枚）

●豆・豆製品
- 厚揚げ……55（1/3枚強）
- 大豆（国産・ゆで）……45（1/3ｶｯﾌﾟ）
- 絹ごし豆腐……140（1/2丁弱）
- もめん豆腐……110（1/3丁強）

♣ 第3群　重量g（目安量）

●緑黄色野菜
- ほうれん草……400（2束）
- 西洋かぼちゃ……90（1/15個）
- トマト……420（2個）
- にんじん（皮むき）……220（2本）

●淡色野菜
- キャベツ……350（1/3個）
- きゅうり……570（6本）
- 大根（根）……440（1/2～1/4本）
- 玉ねぎ……220（1個）
- 根深ねぎ……240（2 1/2本）

●芋
- じゃが芋……110（1個）
- さつま芋（皮むき）……60（1/3本）

●果物
- 温州みかん……180（2個）
- バナナ……95（1本）
- りんご（皮つき）……130（1/2個）

◆ 第4群　重量g（目安量）

●穀類
- うどん（ゆで）……75（約1/3玉）
- 食パン……30（6枚切り1/2枚）
- 胚芽精米ごはん・精白米ごはん……50（飯茶わん1/2杯弱）

●油脂
- 植物油……9（大さじ3/4）
- 有塩バター……11（大さじ1弱）
- マヨネーズ（卵黄型）…12（大さじ1強）
- フレンチドレッシング 20（大さじ1 1/3）

●砂糖
- 砂糖……21（大さじ2 1/3）
- いちごジャム（低糖度）……40（大さじ2弱）

●その他
- 清酒（普通酒）……75
- ビール（淡色）……200
- ワイン（白・赤）……110（1/2ｶｯﾌﾟ強）

・上の表に記載のない食品の1点（80kcal）重量は、当出版部発行の『七訂　食品80キロカロリー成分表』（80kcal分の重量とその成分値を収載）をごらんください。

「四群点数法」を活用して栄養バランスを整えよう

毎日、料理を手作りしても、栄養バランスがよくなければ、健康な食生活とはいえません。
「四群点数法」とは、どんな食品をどのくらい食べればよいかを、エネルギー量（熱量）を基準にして考える方法です。80kcalを1点として考えるとエネルギー計算が簡単です。

・くわしく知りたいかたは、当出版部発行の『なにをどれだけ食べたらいいの？ 第4版』『実践で学ぶ　女子栄養大学のバランスのよい食事法　第4版』をごらんください。

エネルギー量点数配分バランス

1日にこれだけ食べよう（1日の必要エネルギー量が1600kcal＝20点の場合）

第1群 カルシウムなどの日本人に不足しがちな栄養素を含み、栄養バランスを完全にする食品群

- 乳・乳製品　2点：牛乳をコップ1杯とヨーグルトを小鉢に1杯
- 卵　1点：卵1個
- 計 3点

第2群 筋肉や血液などを作るために必要な良質たんぱく質を含む食品群

- 魚介・肉・その加工品　2点：魚（50g）と肉（50g）合わせて2品
- 豆・豆製品　1点：絹ごし豆腐½丁弱
- 計 3点

第3群 ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となり、体の働きをスムーズにする食品群

- 野菜（きのこ、海藻を含む）　1点：緑黄色野菜120g以上と淡色野菜で計350g
- 芋　1点：じゃが芋1個
- 果物　1点：りんご½個
- 計 3点

第4群 力や体温の基になるエネルギー源の食品群

- 穀類　9点：食パン1枚、ごはん飯茶わんに軽く2杯、うどん（ゆで）1玉
- 砂糖　0.5点：砂糖大さじ1強
- 油脂　1.5点：油大さじ1強
- 計 11点

え（食品）／大迫 緑

・スプーニー、カッピィ、レシピィは、女子栄養大学のオリジナルキャラクターです。

表2　計量スプーン・カップによる調味料の重量および食塩相当量・糖分換算表

食品名	ミニスプーン(1mL)	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
あら塩(並塩)	1g = 食塩相当量 1.0g	5g = 食塩相当量 5g	15g = 食塩相当量 15g	180g = 食塩相当量 180g
食塩	1.2g = 食塩相当量 1.2g	6g = 食塩相当量 6g	18g = 食塩相当量 18g	240g = 食塩相当量 240g
精製塩	1.2g = 食塩相当量 1.2g	6g = 食塩相当量 6g	18g = 食塩相当量 18g	240g = 食塩相当量 240g
上白糖		3g = 糖分 3g	9g = 糖分 9g	130g = 糖分 130g
グラニュー糖		4g = 糖分 4g	12g = 糖分 12g	180g = 糖分 180g
濃い口しょうゆ(塩分14.5%)		6g → 食塩相当量 0.9g	18g → 食塩相当量 2.6g	230g → 食塩相当量 33.4g
うす口しょうゆ(塩分16.0%)		6g → 食塩相当量 1.0g	18g → 食塩相当量 2.9g	230g → 食塩相当量 36.8g
減塩しょうゆ(塩分8.3%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	230g → 食塩相当量 19.1g
淡色辛みそ(塩分12.4%)		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.2g	230g → 食塩相当量 28.5g
赤色辛みそ(塩分13.0%)		6g → 食塩相当量 0.8g	18g → 食塩相当量 2.3g	230g → 食塩相当量 29.9g
減塩みそ(塩分10.3%)		6g → 食塩相当量 0.6g	18g → 食塩相当量 1.9g	230g → 食塩相当量 23.7g
ウスターソース(塩分8.4%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	240g → 食塩相当量 20.2g
中濃ソース(塩分5.8%)		7g → 食塩相当量 0.4g	21g → 食塩相当量 1.2g	250g → 食塩相当量 14.5g
オイスターソース(塩分11.4%)		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.1g	—
トマトケチャップ(塩分3.3%)		6g → 食塩相当量 0.2g	18g → 食塩相当量 0.6g	240g → 食塩相当量 7.9g
マヨネーズ(塩分1.8%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	190g → 食塩相当量 3.4g
有塩バター(塩分1.9%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	180g → 食塩相当量 3.4g
みりんの甘味(砂糖の1/3)		みりん6g = 砂糖2g	みりん18g = 砂糖6g	みりん230g = 砂糖76g

上記は調理に使いやすいように定めた実用値です。

計量スプーン・カップによる食品の重量表(g)　実測値

食品名	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酒・酢	5	15	200
はちみつ	7	21	280
メープルシロップ	7	21	280
ジャム	7	21	250
油・バター	4	12	180
ラード	4	12	170
ショートニング	4	12	160
生クリーム	5	15	200
ドレッシング	5	15	—
牛乳(普通牛乳)	5	15	210
ヨーグルト	5	15	210
脱脂粉乳	2	6	90
粉チーズ	2	6	90
トマトピュレ	6	18	230
わさび(練り)	5	15	—
からし(練り)	5	15	—
粒マスタード	5	15	—
カレー粉	2	6	—
豆板醤・甜麺醤	7	21	—
コチュジャン	7	21	—
ナンプラー	6	18	—
めんつゆ(ストレート)	6	18	230
めんつゆ(3倍濃縮)	7	21	240
ポン酢しょうゆ	6	18	—
焼き肉のたれ	6	18	—
顆粒だしのもと(和洋中)	3	9	—
小麦粉(薄力粉、強力粉)	3	9	110
小麦粉(全粒粉)	3	9	100
米粉	3	9	100
かたくり粉	3	9	130
上新粉	3	9	130
コーンスターチ	2	6	100
ベーキングパウダー	4	12	—
重曹	4	12	—
パン粉・生パン粉	1	3	40
すりごま	2	6	—
いりごま	2	6	—
練りごま	6	18	—
粉ゼラチン	3	9	—
煎茶・番茶・紅茶(茶葉)	2	6	—
抹茶	2	6	—
レギュラーコーヒー	2	6	—
ココア(純ココア)	2	6	—
米(胚芽精米・精白米・玄米)	—	—	170
米(もち米)	—	—	175
米(無洗米)	—	—	180

●胚芽精米・精白米・玄米1合(180mL)=150g
●もち米1合(180mL)=155g
●無洗米1合(180mL)=160g

「調味パーセント」をマスターしよう

「調味パーセント」は、だれにでもいつでも同じ味つけができるように考案された「味つけの伝達・記録手段」です。作りたい分量が材料表とは違う場合に「調味パーセント」に従って調味料の分量を計算すれば、一定の味つけができて、どんな分量の材料でも同じ味つけを再現することができます。

調味料の量を決める方法

1 材料の重量を量る

材料の調味直前の状態の重量を量ります。たとえば魚介や野菜ならば下ごしらえのすんだもの、汁物や煮汁の多い煮物ならば液体の重量も量ります。

2 塩分・糖分の重量＝ $\frac{\text{材料の重量(g)} \times \text{調味パーセント(\%)}}{100}$

各料理に適切な塩分または糖分の重量は、調味パーセント(**表1**)に従って、上記の式で算出します。重量をスプーン・カップの容量に換算するには、**表2**をご参照ください。

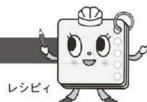
3 塩や砂糖以外の調味料の量を出すには

塩味は塩のほかにしょうゆやみそでつけることもありますし、甘味は砂糖のほかにみりんでつけることもあります。その場合も**表2**を使って換算します。

調味パーセントとは…

料理は長い経験により味のつけ方がくふうされて、一般的に好まれる「標準の味」ができ上がっています。これを数値(%)で表わしたものが「調味パーセント」です(**表1**)。「調味パーセント」は「材料の重量に対する塩分量または糖分量の割合」で表わされるので、材料も調味料もきちんと計量することが必要です。塩分量の管理が勘に頼ることなくできるので、塩分制限が必要な場合にも役立ちます。

表1　料理の調味パーセント

レシピィ

	料理名	調味対象	調味パーセント 塩分	糖分	メモ
汁物	スープ	だし	0.2～0.5		だしの味が濃い場合は、塩分をうすくできる
	みそ汁	だし	0.6～0.8		
	すまし汁	だし	0.5～0.7		
	けんちん汁	だし	0.6～0.7		
焼き物	魚の塩焼き	魚(一尾魚)	1～3		鮮度、魚の種類による
		魚(切り身魚)	0.5～1		
	魚のムニエル	魚	0.5～1		
	豚肉のくわ焼き	肉	1～1.5	2～3	
	ハンバーグ	材料※1	0.4～0.6		※1 全材料に対して
煮物	魚の煮つけ	魚	1.5～2	2～7※2	※2 鮮度、魚の種類による
	サバのみそ煮	魚	1.2～2	6～8	
	里芋の煮物	芋	0.8～1.2	4～6	
	いりどり	材料※3	1～1.2	4～6	※3 全材料に対して
	青菜の煮浸し	青菜	0.8	1	
	乾物の煮物	材料※4	1～1.5	4～15	※4 もどした材料に対して
ごはん	炊き込みごはん	米	1.5		
	すし飯	米	1～1.5※5	2～5	酢12%、※5 めしに対しては0.6～0.8%
	チャーハン	めし	0.5～0.8		油5～8%
その他	お浸し	材料※6	0.8～1		※6 ゆでる前の材料に対して
	野菜のいため物	材料※7	0.5～1	0.5	油5～10%、※7 全材料に対して
	茶わん蒸し	卵液	0.3～0.6		
	野菜の即席漬け	材料	1.5～2		

調味対象を把握しよう

●汁物…だしの重量　●焼き物・いため物・揚げ物…材料の合計重量（一尾魚…下ごしらえ後の重量、切り身の魚…切り身の重量）
●煮物…だしを除いた材料の合計重量　●ごはん…吸水前の米もしくはめしの重量

1人分が基本の 栄養価一覧 月号

2020年6月号に掲載した料理の栄養成分値がわかります。

栄養価計算／大越郷子

無機質						ビタミン												食塩相当量	エネルギー量点数				
リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	A レチノール活性当量	D	E α-トコフェロール	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	C		第1群♠	第2群♥	第3群♣	第4群♦	計
mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	g					
7	0.5	0.4	0.03	1.00	0	0	0	0	0	0.01	0.01	0.2	0.03	0	2	0.06	0	0	0	0	0.1	1.5	1.6
223	2.2	1.7	0.20	0.22	20	15	27.2	2.5	15	0.05	0.36	6.4	0.47	13.4	23	1.09	6	1.5	0	1.8	0.1	0.6	2.5
100	0.3	1.1	0.16	0.68	0	23	4.6	0.1	7	0.04	0.02	0.7	0.04	0.4	9	0.43	0	0.9	0	0.1	＋	3.4	3.5
127	2.9	0.8	0.32	0.03	1	0	0	0.4	8	0.02	0.07	1.1	0.09	0.1	49	0	0	9.0	0	0	0	3.9	3.9
103	1.7	0.7	0.14	0.55	0	3	0	0.8	75	0.07	0.04	0.3	0.13	0	73	0.25	31	0.6	0	0.9	0.2	0.5	1.6
275	0.8	0.9	0.10	0.09	0	31	0.1	0.6	41	0.13	0.15	14.3	0.74	0.3	39	2.24	6	1.3	0	2.3	0.1	0.3	2.7
29	1.0	0.3	0.06	0.25	0	92	0	0.8	89	0.06	0.06	0.2	0.06	0	67	0.16	12	0.2	0	0	0.2	0.3	0.5
69	0.4	0.9	0.19	0.13	393	13	0	0.8	51	0.02	0.04	0.8	0.04	0.5	9	0.14	0	1.6	0	0.5	0.1	0.2	0.8
31	0.4	0.2	0.06	0.11	4	80	0	0.9	7	0.07	0.05	0.8	0.11	0	36	0.17	32	0	0	0	0.4	0.1	0.5
158	1.6	1.2	0.08	0.05	14	124	1.5	1.1	14	0.05	0.37	0.2	0.08	0.7	38	1.21	0	0.9	1.6	0	0	0.2	1.8
75	0.7	0.5	0.04	0.17	2253	69	0	0.1	2	0.08	0.07	2.3	0.10	0.5	40	0.32	5	1.6	0	0	0.6	0.2	0.8
72	1.2	0.6	0.15	0.42	0	34	0	0.1	37	0.07	0.09	0.7	0.10	0	49	0.16	4	0.7	0	0	0.2	0.7	0.9
86	0.7	0.8	0.09	0.33	0	7	0	1.8	6	0.13	0.08	1.8	0.11	0	73	0.54	6	0.6	0	0	0.9	1.5	2.4
30	0.5	0.4	0.01	0	0	0	0	0	0	0.01	0.03	0.3	0.03	0	6	0.10	0	2.6	0	0	0	0.9	0.9
1	0.2	0.2	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	1.5	0	0	0	1.5	1.5
89	1.1	1.3	0.08	0.76	6	63	0.6	0.6	31	0.22	0.21	1.7	0.16	0.4	30	0.85	2	0.8	0.5	0.7	0.1	0.9	2.2
43	0.4	0.2	0.09	0.15	0	0	0.4	4.6	6	0.09	0.07	1.4	0.13	0	22	0.61	23	0.6	0	0	0.7	2.7	3.4
37	0.3	0.2	0.05	0.13	0	4	0	0.2	13	0.04	0.04	0.5	0.06	0	12	0.22	5	1.1	0	0	0.1	1.7	1.8
280	1.4	1.9	0.33	0.17	13	89	1.1	4.9	15	0.13	0.29	2.5	0.19	1.9	70	1.35	7	1.1	1.0	0.7	0.2	2.4	4.3
108	0.9	0.7	0.07	0.26	5	51	0.6	3.0	15	0.09	0.16	0.6	0.10	0.4	57	0.71	6	0.9	0.5	0.2	0.2	1.1	2.0
71	0.3	0.3	0.06	0.12	0	185	3.1	3.4	46	0.06	0.03	0.9	0.09	0.3	17	0.31	11	0.7	0	0.1	0.4	3.5	4.0
210	1.0	0.9	0.11	0.19	8	99	0.6	1.3	9	0.14	0.24	1.2	0.16	0.4	33	0.83	14	1.4	1.3	0.3	0.4	1.9	3.9
183	1.1	1.1	0.19	0.28	2251	518	0.2	0.6	14	0.28	0.16	4.8	0.40	0.9	51	1.19	48	2.4	0	1.6	1.5	0.3	3.4
154	0.7	0.7	0.11	0.11	1517	166	0.3	0.3	15	0.12	0.20	1.9	0.18	0.6	31	0.93	22	1.7	0.9	0	0.6	0.2	1.7
244	1.9	2.2	0.26	0.94	770	94	1.0	0.8	14	0.08	0.28	1.0	0.13	0.9	45	1.28	3	1.2	1.0	0.5	0.1	3.6	5.2
34	0.4	0.2	0.05	0.07	675	212	0	0.2	14	0.05	0.05	0.7	0.09	0	17	0.26	11	1.3	0	0	0.4	0.8	1.2
27	0.3	0.2	0.02	0.25	44	1	0	0	8	0.02	0.02	0.3	0.05	0	14	0.12	2	1.5	0	0	0.2	0.3	0.5
343	0.8	0.7	0.11	0.17	9	200	1.2	1.9	12	0.11	0.28	4.2	0.28	0.5	25	0.69	22	1.6	2.3	0.3	0.7	2.3	5.6
57	0.7	0.4	0.12	0.17	1	142	0.1	0.8	13	0.11	0.06	1.6	0.21	0	29	0.60	37	0.6	0	0	1.2	0.8	2.0
112	1.1	0.5	0.19	0.48	1126	164	0	2.0	19	0.18	0.09	2.2	0.28	0.2	48	0.83	25	1.9	0	0	0.8	3.3	4.1

＋の記号は微量を示します

- 「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」(文部科学省)に基づいています。
- 食品成分のデータがない食品は、それに近い食品(代用品)で算出しました。
- レシピの分量に幅がある場合は少ないほうの分量で、また、人数・回数に幅がある場合は多いほうの人数・回数で算出しました。
- 調理法に応じて、「ゆで」「炊き」「蒸し」などのデータがあるものはそれを用いて算出し、データがないものは「生」を用いて算出しました。
- エネルギー量点数の合計の多少の相違は端数処理によるものです。

P26~51

ページ	成分値 / 料理( )内は1人分以外の分量	1人分あたりの成分値												
		エネルギー	たんぱく質	脂質	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	食物繊維総量	無機質			
					飽和	一価不飽和	多価不飽和				ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム
		kcal	g	g	g	g	g	mg	g	g	mg	mg	mg	mg
	「100歳まで歯を守る食べ方&レシピ」													
26	はちみつしょうが(全量)	124	0.3	0.1	0.02	0.01	0.01	0	33.2	0.4	4	61	3	6
26	イワシのかば焼き　はちみつしょうが風味	196	17.5	9.9	2.40	2.40	2.98	57	8.2	0.4	583	369	74	40
27	シラスとしその混ぜずし	279	6.1	0.6	0.18	0.12	0.20	24	59.4	0.6	353	78	29	20
28	みりんみそ(全量)	312	9.2	4.3	0.70	0.80	2.60	0	46.9	3.5	3530	279	73	55
28	キャベツと厚揚げのみりんみそいため	125	6.9	8.1	1.08	2.41	3.75	0	7.3	1.9	226	227	157	41
29	鶏胸肉のみりんみそグリル	214	28.1	7.9	2.00	3.44	1.62	91	7.0	1.2	494	501	29	49
30	グリーンサラダ　甘酒ドレッシング	38	1.1	2.1	0.28	1.48	0.18	0	3.9	1.3	92	262	40	13
31	タコとわかめの甘酢あえ	66	10.0	0.5	0.04	0.02	0.13	60	6.0	1.7	623	117	31	33
31	ミニトマトのピクルス風マリネ	36	1.2	0.1	0.02	0.01	0.03	0	8.6	1.4	9	291	12	13
32	甘酒入り卵焼き	147	10.8	10.5	2.56	3.87	2.19	347	4.7	0.1	357	122	44	12
33	切り干し大根の煮物	61	3.1	0.2	0.02	0	0.03	0	17.1	3.5	613	685	86	38
33	いんげんのごまあえ	69	3.0	3.4	0.50	1.19	1.48	0	8.0	2.6	276	229	114	40
	「雨の日はチヂミ」													
36	とうもろこしのチヂミ	191	4.2	7.5	1.38	2.78	2.54	0	26.3	2.7	247	241	7	31
36	酢じょうゆだれ(全量)	75	1.4	0	0	0	0	0	18.1	0	1028	74	6	12
36	酢コチュジャンだれ(全量)	121	1.3	0.3	0	0	0	0	28.8	0	606	5	1	0
37	みょうがの肉詰めチヂミ	178	8.6	14.2	3.40	5.54	3.76	134	3.0	1.4	300	247	36	28
38	じゃが芋と干ししいたけ、実ざんしょうのチヂミ	268	2.7	18.4	3.45	7.18	6.14	0	23.2	2.4	248	344	5	18
39	そば粉とキムチのチヂミ	147	2.0	9.4	1.42	3.45	3.83	0	12.6	1.0	421	101	13	15
40	海鮮とねぎのチヂミ	342	21.9	18.3	3.94	6.85	5.13	357	19.6	1.8	441	370	86	43
41	夏野菜の串チヂミ	162	6.4	12.0	2.52	4.62	3.51	118	6.4	1.5	360	235	54	27
	「にん・たま・じゃがでぱぱっとおかず」													
44	にんたまじゃがのじゃこ入りかき揚げ＊1	316	3.5	24.9	2.75	10.09	10.16	20	18.2	1.4	291	225	38	17
45	フライパンdeパンキッシュ	312	12.8	18.9	3.26	7.96	1.58	136	22.2	1.7	553	253	154	24
46	蒸し野菜とソーセージのポトフ	268	9.0	12.6	4.20	5.80	1.57	23	31.0	3.9	938	886	43	47
47	和風ポタージュ	139	6.0	4.6	2.51	1.00	0.48	13	18.9	1.8	676	534	138	35
48	凍り豆腐の親子丼風	412	15.6	8.9	2.13	2.73	2.54	231	64.9	1.2	476	223	93	38
49	にんじんとじゃが芋とひじきのきんぴら	94	1.5	3.1	0.47	1.13	1.26	0	17.1	1.8	526	315	26	23
49	玉ねぎと切り干し大根とわかめの甘酢あえ	43	1.2	0.1	0.01	0	0.02	0	9.7	1.3	583	201	30	15
50	ツナのポテトグラタン	451	19.3	32.9	6.78	10.79	1.24	71	19.0	1.9	639	480	350	40
51	コーンとにんじんのカレー風味ポテトサラダ	157	2.3	6.6	0.71	3.70	1.59	9	22.5	2.4	246	493	13	26
51	にんじゃがニョッキのミネストローネ	328	7.3	7.1	1.03	4.54	0.94	1	57.3	4.3	754	604	44	39

　＊1…吸油率30%として算出

1人分が基本の 栄養価一覧 6月号

無機質						ビタミン												食塩相当量	エネルギー量点数				
リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	A レチノール活性当量	D	E α-トコフェロール	K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	C		第1群♠	第2群♥	第3群♣	第4群◆	計
mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	g					
79	0.4	0.4	0.06	0.14	7	25	0	0.1	1	0.02	0.09	0.2	0.03	0.1	11	0.32	0	0.1	0.9	0.3	0	0	1.2
79	0.7	0.5	0.19	0	7	25	0	0.1	0	0.02	0.09	0.2	0.01	0.1	2	0.31	0	0.1	0.9	0	0	0.1	1.0
55	0.4	0.3	0.02	0	7	85	0	0.7	73	0.03	0.11	0.2	0.03	0.1	30	0.36	2	0.1	0.9	0	0	0.1	1.0
93	0	0.4	0.01	0	15	46	0.1	0.1	1	0.04	0.15	0.1	0.02	0.3	2	0.55	1	0.1	1.4	0	0	0	1.4
186	0.3	0.8	0.05	0.15	28	81	0.3	0.4	2	0.09	0.29	0.5	0.06	0.5	68	1.20	46	0.2	2.4	0	0.3	0.3	3.0
22	0.2	0.1	0.04	0.14	1	1	0	0.3	0	0.02	0.01	0.3	0.03	0	63	0.23	44	0	0	0	0.3	0.2	0.5
54	0.2	0.2	0.02	0	1	19	0	0.4	4	0.04	0.03	0.3	0.05	0	4	0.12	0	0.1	0.1	0	0	1.7	1.8
53	0	0.2	0	0.03	7	25	0	0	0	0.02	0.09	0.9	0	0.1	0	0.27	0	0.1	0.8	0	0	0.1	0.9
27	0.1	0.1	0.03	0.03	4	28	0	0.6	0	0.02	0.06	0.2	0.04	0.1	26	0.20	7	0	0.4	0	0.2	0.1	0.7
30	1.0	0.1	0.09	0.15	0	54	0	1.7	12	0.07	0.04	0.6	0.13	0	24	0.24	11	0.6	0	0	0.3	0.7	1.0
309	2.2	2.7	0.20	0.31	0	121	0.6	3.4	66	0.26	0.30	8.2	0.55	0.5	69	1.71	18	1.4	0	3.8	0.5	1.5	5.8
142	1.1	1.3	0.17	0.24	1	11	0	0.7	22	0.37	0.12	3.9	0.23	0.1	42	0.65	31	0.6	0	1.5	0.1	0.8	2.4
58	0.3	0.3	0.07	0.14	0	2	0.8	0.5	2	0.02	0.01	1.6	0.04	0.1	11	0.18	1	1.2	0	0.5	＋	0.8	1.3
146	1.2	1.3	0.18	0.25	0	136	0	2.1	12	0.38	0.13	4.3	0.29	0.1	30	0.75	18	0.6	0	1.5	0.5	0.6	2.6
65	0.6	0.4	0.10	0.37	180	44	0	0.9	10	0.09	0.04	1.2	0.10	0	27	0.48	12	2.5	0	0	0.2	1.9	2.1
197	0.8	1.6	0.10	0.72	1	29	0.1	1.6	53	0.59	0.16	6.2	0.45	0.2	63	1.10	33	1.4	0	2.5	0.5	0.9	3.9
310	1.4	2.8	0.19	0.25	2	55	0.2	1.6	21	1.03	0.28	11.0	0.52	0.4	69	1.69	13	1.2	0	4.1	1.0	1.6	6.7
464	2.4	4.3	0.54	1.02	6	176	0.2	2.6	45	1.23	0.39	13.4	0.90	0.4	121	3.08	72	1.7	0.1	4.1	2.7	5.5	12.4
104	0.9	0.5	0.20	0.24	4	120	0.1	1.0	24	0.17	0.09	2.2	0.35	0	47	1.01	59	0.5	0.1	0	1.7	0.8	2.6
78	0.6	0.6	0.13	0.29	4	155	0.1	1.9	35	0.09	0.07	0.8	0.11	0	20	0.48	7	0.5	0.1	0	0.3	2.7	3.1
196	1.6	1.6	0.17	0.18	376	0	8.8	2.7	0	0.16	0.34	7.1	0.46	9.9	26	0.65	8	1.2	0	1.9	0.5	0.2	2.6
194	1.8	1.7	0.15	0.41	0	13	8.8	3.2	128	0.18	0.37	6.7	0.47	9.6	129	0.78	63	0.7	0	1.9	0.5	0.7	3.1
340	3.1	3.1	0.29	0.40	0	7	17.6	5.4	8	0.29	0.69	13.3	0.71	19.2	95	1.06	14	1.9	0	3.8	0.4	0.2	4.4
212	1.5	2.3	0.27	0.56	0	9	8.8	2.6	7	0.15	0.35	6.8	0.33	9.6	17	0.85	0	1.8	0	1.9	＋	3.7	5.6
288	2.8	2.7	0.39	0.94	1	47	8.8	4.4	7	0.25	0.38	7.6	0.58	9.6	55	1.27	23	2.8	0	1.9	0.7	5.2	7.8
218	2.0	2.3	0.24	0.67	0	10	8.8	6.7	55	0.20	0.42	7.2	0.37	9.6	101	1.09	9	0.7	0	1.9	0.3	4.5	6.7
305	2.4	1.7	0.34	0.27	0	146	8.8	5.6	14	0.31	0.46	8.5	0.61	9.6	66	1.20	44	1.0	0.7	1.9	1.1	0.8	4.5
162	1.4	1.4	0.13	0.34	2	0	8.8	2.6	0	0.13	0.33	6.5	0.32	9.6	27	0.51	6	0.7	0	1.9	0.1	0	2.0
314	3.1	2.9	0.42	1.08	1	52	8.8	5.2	68	0.30	0.42	7.8	0.68	9.6	120	1.52	74	3.6	0	1.9	1.1	5.8	8.8
26	0.3	0.2	0.03	0.15	0	4	0	0.8	61	0.05	0.04	0.2	0.10	0	65	0.25	51	0.7	0	0	0.4	0.7	1.1

＋の記号は微量を示します

代用品　＊a…クミンシード→カレー粉

P52~155

成分値

料理（ ）内は1人分以外の分量

1人分あたりの成分値

ページ	料理	エネルギー	たんぱく質	脂質	脂肪酸 飽和	脂肪酸 一価不飽和	脂肪酸 多価不飽和	コレステロール	炭水化物	食物繊維総量	無機質 ナトリウム	無機質 カリウム	無機質 カルシウム	無機質 マグネシウム
		kcal	g	g	g	g	g	mg	g	g	mg	mg	mg	mg
	『練乳おやつ』													
52	練乳＋きな粉スプレッド	92	3.5	3.1	1.35	0.75	0.76	4	13.2	0.9	20	184	64	18
52	練乳＋ココアスプレッド	83	2.5	2.9	1.79	0.80	0.09	4	13.9	1.2	21	224	62	27
52	練乳＋抹茶スプレッド	78	2.4	1.9	1.19	0.46	0.11	4	12.7	1.0	20	152	65	11
54	ミルクジェラート	111	3.3	3.7	2.36	0.90	0.11	10	16.0	0	41	162	110	10
55	ミルクゼリー　いちごのマリネのせ	241	8.6	6.6	4.16	1.59	0.24	17	37.8	1.0	79	405	207	28
55	いちごのマリネ	41	0.6	0.1	0.01	0.01	0.04	0	10.5	1.0	0	120	12	9
56	ミルキーキャラメルポップコーン	141	1.4	5.0	1.80	1.48	1.16	6	23.3	1.1	45	64	18	10
57	ベトナム風アイスコーヒー	74	1.8	1.8	1.18	0.45	0.06	4	12.5	0	21	149	57	11
57	マンゴーミルクシャーベット	59	1.0	0.9	0.59	0.24	0.03	2	12.3	0.4	10	94	32	6
	『“ゆるマラソン”チャレンジ』													
61	トマトソース（¼量）	80	1.1	6.3	0.84	4.50	0.51	0	5.4	1.5	242	260	21	16
61	鶏肉となすのトマト煮	460	26.9	33.6	8.22	18.98	3.72	134	9.6	3.2	534	875	44	62
	「もっと！“こつまみ”トーク」													
69	ゴーヤーの肉巻き　棒棒鶏だれ	193	10.9	14.8	4.23	5.51	3.34	28	3.7	2.0	254	288	99	45
69	かまぼこのピリ辛ピーナッツバターのせ	103	7.1	5.7	1.16	2.09	1.77	6	5.8	0.6	464	112	15	22
69	かぼちゃの肉巻き　棒棒鶏だれ	204	11.2	12.9	4.03	4.70	2.53	27	10.3	2.4	254	364	99	49
	『料理教室探訪』													
73	トマトのすり流しそうめん	167	5.0	0.8	0.15	0.13	0.34	0	34.4	2.3	972	295	27	27
	「ど定番の減塩レシピ」													
147	豚肉のしょうが焼き	314	16.9	20.7	6.58	8.24	4.17	46	14.0	2.4	551	577	43	41
148	ポークソテー	533	28.0	35.0	13.16	13.21	5.69	87	23.2	3.6	483	668	25	58
148	今月の2品献立	995	35.6	42.7	14.23	16.71	7.97	103	112.2	7.0	675	1483	70	110
149	ポテトサラダ	210	3.8	7.2	0.92	3.39	2.13	16	33.4	3.0	191	772	41	42
149	マカロニサラダ	251	4.6	13.6	1.68	5.95	4.83	16	26.7	1.8	206	223	43	26
	「とことん使うレシピカード」													
151	サバと新玉ねぎの梅風味サラダ	206	18.6	8.7	1.96	2.78	2.47	70	13.5	1.7	462	393	232	37
151	サバとキャベツの蒸し煮	244	18.8	14.9	2.77	7.24	2.89	67	8.5	2.8	280	525	276	47
152	サバとねぎのみそ煮＊2	355	35.5	17.5	3.94	5.60	5.03	136	12.3	2.8	765	647	457	67
152	サバの押しずし	446	20.9	9.0	2.09	2.88	2.57	67	65.8	0.5	721	276	217	40
153	サバのトマトカレー＊a	622	23.6	22.2	5.90	10.37	3.43	72	78.9	4.2	1119	693	264	62
153	サバと野菜の揚げ春巻き＊3	533	21.6	39.1	5.59	14.93	14.96	68	20.9	2.8	274	562	231	39
154	サバとポテトのトマトチーズ焼き	356	23.4	19.6	2.80	7.26	2.99	81	21.1	3.6	399	976	332	68
154	サバの船場汁	163	17.0	8.6	1.95	2.78	2.44	67	2.6	0.8	281	339	220	31
155	スピード献立	707	24.9	28.4	6.73	14.83	3.91	72	85.7	6.3	1408	880	309	76
155	キャベツのレモン蒸し	85	1.3	6.3	0.83	4.46	0.47	0	6.8	2.1	289	187	45	14

 栄養価計算の目安　＊2…煮汁30%摂取、＊3…吸油率12%として算出

からのお知らせ

女子栄養大学国家試験対策委員会編

管理栄養士国家試験基礎力養成講座（ベーシック・コース）

開講日：2020年10月～12月の土曜日・日曜日を予定　※オープン模試2回付
会　場：女子栄養大学駒込キャンパス
受講料：70,000円（税込）　※本学卒業生割引制度等もあります

講義内容等は変更する場合がありますので、ご了承ください

管理栄養士国家試験対策

女子栄養大学　オープン模試 2020

個人結果と解答・解説集で弱点もチェックできます
第1回　2020年11月8日(日)　・　第2回　2021年1月24日(日)
受 験 料：1回受験 5,000円（税込）　・　2回受験 9,000円（税込）
試験会場：女子栄養大学駒込キャンパス または 自宅

★今夏開講予定★

eラーニングによる

管理栄養士国家試験対策講座 & オープン模試

パソコンやスマートホンでいつでも、どこでも学べます。詳細は、ホームページをご覧ください。

● お申し込み・お問い合わせ ●
女子栄養大学生涯学習センター
〒170-8481東京都豊島区駒込3-24-3　TEL：03-3917-9657　HP：https://www.eiyo.ac.jp/llsc

生涯学習センター

☎(03)3917・9657
FAX(03)3918・6499

★文部科学省認定　社会通信教育
「栄養と料理講座一般講座」受講生募集中

健康な身体づくりのための正しい知識と技術を身につけるために、四群点数法を使って「なにをどれだけ食べたらよいか」を基礎からしっかり学べます。

3冊のテキストには、基本の料理や、乳幼児期から高齢期の食事まで、何をどれだけ食べたらよいか、その方法がわかりやすく示されていますので、家族の健康管理やダイエット、メタボリック症候群にも役立ちます。いつからでも始められます。

また、栄養と料理一般講座を修了後、資格認定試験に合格すると「女子栄養大学食生活指導士二級」が取得できます。

受講期間　6か月（2か月無料で延長できます）
添削回数　6回
受　講　料　38，500円（税込み）

※一般講座の他に専門講座（専門職業コース、専門料理コース、治療食コース）もあります。
※詳細はホームページまたは右記までお問い合せください

栄養クリニック

☎(03)3918・6181
FAX(03)3915・3760

☆ヘルシーダイエットコース

生活習慣病の予防と改善を中心に正しい食生活を身につけるための、昼食（モデル献立）、運動を組み合わせた約6ケ月間のコースです。◎日程：全12回火曜日（詳細はお問い合わせください）※2020年4月コースは新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、皆さまの安全を考慮し中止になりました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げ

松柏軒の催物のご案内

お一人様からでも参加できる楽しい集いを毎月開催しております。

西洋料理を楽しむ会、懐石料理研究会ともに、季節がテーマになっており、
ご家庭でのお食事や、おもてなしにいかしてみては、いかがでしょうか。
お料理をお召し上がりいただき、講師の先生より、作り方についてのお話があります。

日　程	西洋料理を楽しむ会
7月15日(水)　12：30〜	松柏軒　宮田　寛敬料理長 お一人様　9,000円
11月18日(水)　12：30〜	
2月17日(水)　12：30〜	

日　程	懐石料理研究会	
7月14日(火)　12：30〜	朝茶の懐石	龍雲庵　西川　祐二先生 お一人様　9,000円
11月10日(火)　12：30〜	炉びらきの懐石	
1月12日(火)　12：30〜	初釜の懐石	
3月9日(火)　12：30〜	雛祭りの懐石	

松柏軒のコース料理とワインのペアリングをお楽しみいただきながら、ソムリエがワイン等について解説いたします。

日　程	料理とワインのマリアージュ会
7月11日(土)　17：00〜	ソムリエ　芳賀　貢先生 お一人様　10,000円
8月8日(土)　17：00〜	

〈お問い合わせ・お申し込み〉

会場：松柏軒　女子栄養大学　駒込キャンパス　4号館　5階　定休日：月曜日　TEL：03-3918-2543　FAX：03-3918-5761　Email：kshohaku@eiyo.ac.jp

※日時、内容は、都合により、変更することがございます。ご予約の際にご確認ください。　※懐石料理も椅子席でご用意いたします。

※先着順となっております。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

ます。

☆生活習慣病検診

血液・尿検査・身体測定を実施し、検査結果をもとに医師の診察と管理栄養士によるお食事のアドバイスを行います。日時：毎月第1・3木曜日午前中　費用：診察・検査代（保険適用あり）及び栄養相談　◎1月、5月、8月はありません。

☆外来栄養相談実践講座

栄養相談にご興味がある栄養士・管理栄養士の方に講義と実習、ディスカッションによって、更なるスキルアップをご提案して行く講座です。◎毎月1テーマ（土曜昼・金曜夜）各全12回◎監修：二葉栄養専門学校　校長　小川万紀子・栄養クリニック講師　5月：臨床検査値の読み方、考え方（1）　6月：臨床検査値の読み方、考え方（2）

★全て予約制です。詳細は直接クリニックへお問い合わせください。または栄養クリニックホームページでもご覧いただけます。

松柏軒
定休日　月曜日
☎03・3918・2543
FAX 03・3918・5761

食を楽しむ会

食事を楽しみながら懐石料理の作法が学べるマナー教室や、ワインソムリエをお招きしてワインのお話と共にお食事を楽しんでいただくワインセミナーを今夏も開催いたします。

お一人様からお申し込みいただけますので、この機会にぜひご参加くださいませ。

懐石作法…7月4日(土)　17時〜

お一人様　8、500円

※懐石作法は、椅子席で行います。

西洋料理（ワインセミナー）…7月5日(日)　17時〜

お一人様　7、500円

※西洋料理はマナー講座では、ございません。

女子栄養大学代理部(サムシング)ご案内

本学で使用している調理器具をはじめ、白衣・包丁・書籍などを店頭にて販売しております。下記商品はお送りできます。

＊発送料は代理部規定の料金をいただきます。商品は代金引換になります。
＊商品の一部・価格の変更があるときはご容赦ください。価格は税込みとなっております。

お問い合わせ
お申し込み
〠170－0003東京都豊島区駒込3－24－3　女子栄養大学代理部(サムシング)
☎03－3949－9371　FAX 03－3576－3401　営業時間　9時00分～17時00分(月～金)

●計量カップ・スプーン・ヘラ（ポリカーボネート製）
香川　綾　考案

すり切りヘラと塩分制限の方のため特に考案したミニスプーン(1mℓ)は、本学だけのものです。丈夫で透明な材質。スプーンは液体の½量の計量ができます。
１組(左写真セット) ……………… 990円
50組以上１割引
スプーンセット(カップなし) …… 660円
100組以上１割引
バラ売価
カップ　200mℓ …………… 484円
大スプーン　15mℓ ………… 220円
小スプーン　5mℓ ………… 198円
ミニスプーン　1mℓ ……… 165円
すり切りヘラ ……………… 220円

●栄大スケール

携帯に便利な手のひらサイズのポケッタブル・デジタルスケールです。1gから1kgまではかれます(0～100gまでが1g表示)。寸法：142×84×H16.5㎜
専用ケースつき ……………… 13,200円

●モリブデンボール(耐酸鋼)

18-14ステンレスの中に3%のモリブデンを入れてある為、従来品のボールよりすぐれた耐酸性があります。酢の物やマリネをあえたり、ソースなどを混ぜ合わせるのに便利です。耐酸性を長く保つために食物の付着・よごれなどは早めに洗い流してください。
15cm…1,562円
18cm…1,980円
21cm…2,585円
24cm…3,300円
27cm…4,565円

●丸洗いタイマー100分計

丸洗いできる防水タイプ(保護等級7級)なので、厨房やご家庭のキッチンに。しっかり聞こえる大音量(3段階で切替可能)、見やすい大型表示、セット時間を繰り返すリピート機能も付いています。
サイズ
112×77×21.5㎜
質量　約110g
(電池含)
音量　大100dB／中85dB／小70dB
3,300円

●クッキー抜型セット(パテ抜き)

お菓子作りから野菜の抜き型として、用途や目的により使い分けてご利用ください。12種類の大きさが揃っています。
18-0ステンレス製
丸型12pcsセット ……………4,400円
ギザ菊型12pcsセット …………4,950円

●ヨーグルティアスタートセット(タニカ)

牛乳や豆乳とヨーグルト(種菌)をまぜてセットするだけ。温度設定が25～65℃まで設定でき、甘酒や納豆も作れます。
1200mL内容器2個・レシピ付 …9,350円
YM-1200NW

●水切りザル(パンチング)

目詰まりしにくいパンチング加工を使用。水切れが良く、洗いやすい点が特徴。丈夫で長持ち・さびに強い18-8ステンレススチール製です。
径18cm／高さ8cm ……………5,390円
径21cm／高さ9cm ……………6,050円
径24cm／高さ10cm ……………7,150円

●二段 蒸し器(18-0 ステンレス製)

使い勝手のよい角型の蒸し器です。電磁調理器(IHクッキングヒーター)にも使えます。
※段数は水槽を含みます。
内寸24cm
1段の容量
約8合
14,300円

のりしろⒸと貼り合わせる

のりしろⒷと貼り合わせる

のりしろⒷと貼り合わせる

ハサミで切り取ってお使いください

FAXでの回答も受けつけています。 FAX03-3918-3932

のりしろC

内側に折る

のりしろB

栄養と料理6月号アンケート＆プレゼント

『栄養と料理』をご愛読くださり、ありがとうございます。今後の誌面作りのため、アンケートにご協力ください。下記アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でプレゼント（157ページ）を差し上げます。締め切りは6月8日（当日消印有効）。ご記入後は、郵送かFAXにてお送りください。※ご記入いただいた個人情報は、編集の参考のために利用し、その目的以外での利用はいたしません。

お名前（ふりがな）　　性別（男・女）　年齢（　　歳）

住所 〒

☎

FAX　　E-mail

職業（具体的に）　　家族構成とその年齢
例：夫(55)、本人(52)、長女(20)、長男(15)

プレゼントにご応募の方は、ご希望の商品名1つに✓を入れてください。

- □ ジオ・プロダクト ソテーパン　1名（157ページ参照）
- □ 鮒佐 佃煮（曲物詰め合わせ）　3名（160ページ参照）

内側に折る

のりしろA

★今月号でよかった記事、役立った記事を、以下の記事一覧の中から選んで✓を入れてください。（※いくつでも）

内側に折る

掲載の可否（可・不可）　ペンネーム（　　　　　　　　）

★外出自粛生活中の食事作りについてお伺いします。

1.困ったことや知りたかったことがあれば教えてください。

2.役立った食材やおすすめのレシピなどがあれば教えてください。

ハサミで切り取ってお使いください

のりしろAと貼り合わせる

『栄養と料理』へのお便りを自由にお書きください。
今月は「家での過ごし方」についてのご投稿を特に募集中です（124ページ）。
その他、本誌へのご意見、ご感想などもお待ちしています！

※お便りの一部を誌上で紹介させていただく場合がありますので、ペンネームや掲載の可否を明記してください。
また、掲載の場合は内容の一部を割愛させていただく場合がありますのでご了承ください。

掲載（可・不可）

お名前（ふりがな）　　　　　　　　ペンネーム（　　　　　　　　）

☎

ありがとうございました☺

切り取って折りたたみ、141ページの簡易封筒に入れていただくか、
142ページと合わせてFAXにてお送りください。

FAXでのお便りも受けつけています。
FAX 03-3918-3932

ハサミで切り取ってお使いください

編集後記

◆新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごすことが増え、買い物へ行く回数も減らしています。そんなときに役立ったのが43ページ！ 買いおき食材で手軽に一品作れます。それにしても、企画提案をしているときは今の状況をまったく想像していませんでした。早くおだやかな日常が戻ってきますように。（中村）

◆今号編集作業中は、まさに外出自粛要請などが出たまっ最中。そんなとき、牧野さん（58ページ）から「週2回のランも頻度を増やして運動不足を解消しています」とのメールが！「そうだ、今こそ〝ゆるマラソン〟だ！」と、天気がいい日には1〜2駅分走るようにしています。さて、習慣化できるかな!?（鄭）

◆ふだん、撮影の日はお天気だといいなぁと思っているのですが、今回だけは別。だって「雨の日はチヂミ」（35ページ）ですから！ 当日は願いかなって本当に雨降り。パラパラという雨音と、チヂミを焼く音が本当に似ていたかどうかは……皆さまもどうぞ、雨の日に確認してみてくださいね☺（山村）

◆小学6年生の娘。先日歯医者で小さな虫歯が見つかりました。人生初の虫歯で本人の落ち込みようはひどく、まるで歯がすべてなくなってしまうかのよう。よい機会と思い、齋藤先生の虫歯の話（16ページ）をしたら納得したのか「100歳まで歯を守る！」と大宣言。あと88年、その思いを忘れませんように。（髙橋）

◆「四群点数法ビジュアルガイド」（7ページ）の撮影は3月26日でした。その前日、「これは買いだめではないんです」と心の中でくり返しながら食材をそろえてくださった清水さん、それを美しく撮ってくださった南雲さんはじめスタッフの皆さま、そして川端先生。いつかきっと笑ってふり返りたいです。（本多）

◆記念すべき85周年を迎えた6月号ですが、緊急事態宣言を受け、本誌史上初のテレワーク中。会議や打ち合わせ、取材をオンラインに切りかえ、働き方がガラリと変化しましたが、おかげで新たなスキルを身につけつつあります。感染症制御は長丁場。在宅時間の充実に、ぜひ本誌をご活用ください。（浜岡）

栄養と料理

発行　2020年6月1日
定価　713円（本体648円）

◆お詫びと訂正

『栄養と料理』2020年5月号「中高生のスポーツと摂食障害」94ページ「2 受診する」の「全国の精神保健センターから探す」のURLに誤りがありました。下記のとおり訂正いたします。関係者の皆様には深くお詫び申し上げます。

【誤】
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/susuppo/mhcenter.html

【正】
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html

STAFF

編集長　浜岡さおり
副編集長　本多仁美
編集　髙橋裕三子
山村奈央子
鄭　典江
中村麻紀
編集委員　監物南美

デザイン　ohmae-d
校正　小野祐子／久末 誘
川崎 綾（くすのき舎）／田中美穂

発行人　香川明夫
発行所　女子栄養大学出版部
https://www.eiyo21.com
〒170-8481
東京都豊島区駒込3-24-3
編集☎03（3918）5301
販売・営業☎03（3918）5411
広告☎03（3918）5472
定期購読センター☎03（5605）6867
FAX 03（5605）6869
振替 00160（3）84647
印刷所　凸版印刷株式会社

え／保光敏将

第18回

外食・中食を選ぶ新しい基準
「スマートミール」を活用しましょう!

「スマートミール」とは、禁煙等の健康的な食環境で提供される栄養バランスのとれた食事メニュー。13の学会等からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアム（共同事業体）が2018年から認証を行なっている。
URL http://smartmeal.jp/

エネルギー…771kcal
たんぱく質…38.4g
脂質…24.5g
炭水化物…98.1g
食塩相当量…3.49g
野菜等重量…273g
ごはん180gの場合

スマートミールの基準「しっかり」を満たしています

Menu

「サーモンの塩焼きと蒸し野菜の二段重弁当」

1. もち麦ごはん★と明太子
2. サーモンの塩焼き
3. 蒸し玉子
4. 小松菜のおひたし
5. 含め煮
6. 野菜のせいろ蒸し ヨーグルトソース
7. 豆腐と鶏肉の揚げ出し風

★180gか210gを選べる。

¥1,396（税込）

ブランチ（トマトクラブ）
山形県庄内地方（三川町）

2018年度 第2回 スマートミール認証

［店舗情報］
株式会社ブランチ
本社 山形県酒田市東町1-19-19
三川工場（トマトクラブ）山形県東田川郡三川町横山袖東4-3
0120-398-566（注文受付）
URL https://brunch-fs.yamagata.jp
★店舗販売はなく、電話での注文後、配達。配達エリアは電話で問い合わせ。注文は配達当日の午前9時まで、定休日は土・日・祝日。

三川工場（トマトクラブ）栄養士
猪股 幸さん

「食が変われば体が変わる」をモットーにお昼のお弁当を配達している会社です。

健康な食事を考えるうえで気をつけたことは、栄養価が基準値内であることはもちろん、食欲をそそるビジュアルと、やはり食べておいしいことです。

塩分を基準値内に収めることに苦労しました。蒸し野菜のソースをヨーグルトソースにするなど、少ない塩分でもおいしく食べられるようにくふうした自信作です。

個人や企業のおもてなし用昼食、健康教室などの集まりでもくり返しご利用いただいております。

スマートミール基準
「しっかり」650〜850kcal

項目	食品等	基準量
主食	めし、めん類、パン	めしの場合 170〜220g（目安）
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	90〜150g（目安）
副菜	野菜、きのこ、芋、海藻	140g以上
食塩	食塩相当量	3.5g未満

「しっかり」…栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や身体活動量の多い女性向け

 監修／武見ゆかり（「健康な食事・食環境」コンソーシアム世話役である日本栄養改善学会学術担当理事、女子栄養大学・大学院教授）

ガッツリ派も満足♪

ど定番の減塩レシピ 第6回

「塩分は控えたいけれど、味気ない料理はツライ!」という男性の声は多いもの。
そんな男性陣の不満を受けて立つのは、本田よう一さん。
今月は男性が好きな定番おかず代表といってもいい「豚肉のしょうが焼き」です。
味がよくからむように、ちょっとしたくふうをすると無理なく減塩できますよ!

料理・お話 本田よう一

撮影/原ヒデトシ　スタイリング/浜田恵子　構成・文/石田純子

今月のど定番

豚肉のしょうが焼き

たれをからみやすくするためにも、肉が丸まらないように下処理するのがコツ。しょうがはせん切りにすると存在感が増し、味にメリハリがつきます。

★2020年 4 月から、日本人の 1 日あたりの食塩相当量の目標量が男性7.5g未満、女性6.5g未満に引き下げられました。減塩を意識した食事の場合、1 食あたりの食塩相当量は、2.0〜2.5gくらいが理想的です。

豚肉のしょうが焼き

しょうがをせん切りにすると
噛んだときに香りがはじけます！

材料／2人分

豚ロースしょうが焼き用肉……150g
玉ねぎ……100g
しょうが……20g
サラダ油……大さじ1
小麦粉……小さじ1
a［しょうゆ・酒……各大さじ1
　 酢・砂糖……各小さじ1
キャベツ（せん切り）……100g
トマト（くし形切り）‥小1個（100g）

1人分314kcal（3.9点）

作り方

1 豚肉は脂肪と赤身の間に切り込みを数か所入れて筋を切る。玉ねぎはくし形切りにする。しょうがはせん切りにする。aは混ぜる。

2 フライパンに半量の油を中火で熱し、玉ねぎを2分ほどいためてとり出す。残りの油を足して、豚肉を重ならないように並べて中火で2分焼く。裏返してさっと焼いたら、玉ねぎを戻し入れ、小麦粉をふり、肉にまぶすようにして30秒ほどいためる。

3 しょうが、aを加えて照りが出るまで煮からめる。器に盛り、キャベツとトマトを添える。

減塩のコツ！

肉に粉をまぶすのは焼いてからでもOK。玉ねぎにも粉をまぶすと、全体に味がからみやすくなります。

味をからみやすくするには 肉の筋切りを 侮るなかれ！

豚肉のしょうが焼きって、肉を焼いて、しょうが入りのたれをからめるだけのシンプルな料理だから、単に塩分を控えてうす味にすると、もの足りなさが目立ってしまいます。そこで肝心なのは、必要最少量のたれをいかに効率よくからめるかです。

まず、**肉の筋を切って、焼いたときに筋が縮んで肉が丸まらないようにするのがポイント。**下ごしらえとしては地味な作業ですが、このひと手間でたれを肉にまんべんなくからめることができます。

次に、**肉に小麦粉をまぶす**のも重要。**小麦粉がのりのような役目を果たすので、たれがよくからみます。**

薄切り肉の場合は、一枚一枚に粉をまぶすより、焼いた肉にふりかけるほうが粉の量が少なくてすみます。カロリーオフを心がけるなら、覚えておくとよいテクニックです。

最後に、**たれに酢を加えると、味が引きしまります。**さらに**しょうがはすりおろさず、せん切りにして存在感を出すと香りよく仕上がります。**

たれをからめる肉料理はこうする！

本田さんおすすめの

減塩のヒント

その1 肉の筋を切る

肉の筋は加熱すると縮み、肉が丸まって、たれがからみにくくなるので、加熱前に数か所断ち切っておきましょう。

その2 肉に粉をまぶす

肉に小麦粉やかたくり粉をまぶすと、たれがよくからみます。加熱前の肉にまぶしてもよいですが、調理中、たれを加える前に粉をふってもOKです。

その3 たれに酢を加える

たれに酢を加えると酸味とこくがプラスされ、味が引きしまります。メリハリのあるたれを、必要最少量からめて減塩します。

・塩は「小さじ1=5g」のものを使用しました。ミニスプーンは小さじ1/5相当（1mL）です。
・栄養価の✨は食塩相当量1.0g（献立は合計2.5g）以下を示しています。

今月の2品献立

- ポークソテー
- ポテトサラダ
- ・ごはん 150g

1食分995kcal（12.4点）

洋食屋さんで人気のポークソテーは、ケチャップ味のたれに酢を加えてこくを出します。ポテトサラダのきゅうりは塩もみせず、砂糖水につけてしんなりさせ、減塩しました。

食塩相当量 1.7g

ポークソテー

酢を加えたケチャップだれを肉にしっかりからめます。

材料／2人分

- 豚ロース豚カツ用肉‥2枚（250g）
- 塩……ミニスプーン½
- こしょう……少量
- 小麦粉……小さじ1～2
- 玉ねぎ……¼個（50g）
- グリーンピース（冷凍）……50g
- ホールコーン（冷凍）……100g
- バター……10g
- サラダ油……大さじ1
- a
  - トマトケチャップ……大さじ1½
  - ウスターソース・酢・みりん……各小さじ1

1人分533kcal（6.7点）　食塩相当量1.2g

作り方

1 豚肉は脂肪と赤身の間に切り込みを5～6か所入れて筋を切る。塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。玉ねぎは1㎝角に切る。

2 フライパンに半量の油と、バターを入れて中火にかけ、玉ねぎ、グリーンピース、コーンを3分ほどいためて、とり出す。

3 残りの油を足し、1の豚肉を並べて弱火で2分焼き、裏返してさらに1分焼く。aを加えてとろみがつくまで中火で1分ほど煮からめる。器に盛り、2を添える。

減塩のコツ！

肉が厚めの場合は、加熱前に粉をまぶすほうがむらなくつき、たれを全体にからめることができます。

減塩の調理アイデア

野菜を塩もみするのをやめて、砂糖水につけてしんなりさせるのが減塩のコツ。ハムを入れずに作れば、さらに減塩になります。

マカロニサラダ

練りがらしが味の決め手です！

材料／2人分

マカロニ……………乾50g
玉ねぎ…………¼個(50g)
きゅうり………½本(50g)
にんじん………⅙本(40g)
a［砂糖…小さじ½　水大さじ1
b［サラダ油………大さじ1
　酢・砂糖……各小さじ1
　塩………………ミニスプーン½
　こしょう…………少量
c［プレーンヨーグルト
　………………大さじ2
　マヨネーズ……大さじ1½
　練りがらし………1g

1人分251kcal(3.1点)　食塩相当量0.5g

作り方

1 玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、きゅうりとにんじんはせん切りにする。ボールにきゅうりを入れ、aを加えて混ぜる。しんなりとなったら、しっかり水けを絞る。bは別のボールに入れてとろみがつくまで混ぜ合わせる。
2 なべに湯を沸かし、マカロニを表示時間どおりにゆでる。にんじん、玉ねぎをなべに加えて1分ゆでる。ざるにあげ、ときどき返しながら約2分おいてあら熱をとる。
3 bのボールに**2**ときゅうりを加えて混ぜ、cを加えてあえる。

ポテトサラダ

ヨーグルトを加えて
マヨネーズの量を控えるのがコツ。

材料／2人分

じゃが芋……………2個(300g)
玉ねぎ………………¼個(50g)
にんじん……………………30g
きゅうり……………½本(50g)
a［砂糖……小さじ½　水……大さじ1
b［酢…………………………大さじ1
　砂糖………………………小さじ½
c［プレーンヨーグルト……大さじ2
　マヨネーズ……………大さじ1½
　塩…ミニスプーン½　こしょう…少量

1人分210kcal(2.6点)　食塩相当量0.5g

作り方

1 じゃが芋は3cm角に切って水に5分ほどさらす。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。にんじんは薄い半月切りにする。きゅうりは薄い小口切りにしてボールに入れ、aを加えて混ぜる。しんなりとなったら、しっかり水けを絞る。
2 なべにじゃが芋を入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。沸騰したら弱火にして、ふたをして10〜15分ゆでる。じゃが芋に火が通ったらざるにあげて水けをきり、なべに戻す。再び中火にかけてなべを揺すりながら水けをとばし、にんじんと玉ねぎを加えてしんなりとなるまで1分ほど加熱する。
3 bを加えて混ぜ、あら熱をとる。きゅうりとcを加えて混ぜ合わせる。

わが家の“減塩したい！ど定番料理”募集

あなたのご家庭の「減塩したい！ど定番料理」を募集しています。お便り（143ページ）またはメール(kzashi@eiyo.ac.jp)、ツイッター（3ページ）でお気軽にご投稿ください。

ほんだよういち●料理家、栄養士。素材の味を生かした家庭料理が得意。食べる人にも作る人にもやさしく！がモットー。「ポテトサラダは自信作！ これが定番になることうけ合いです！」

キリトリ線

＼切りとって使える！／

とことん使う
レシピカード
第66回
スピード献立つき

料理　小平泰子
撮影／尾田 学
スタイリング／金田実香
構成・文／川端浩湖

今月の素材
サバ水煮缶

こひらやすこ●料理家。京都と東京を拠点に、四季折々の料理を教える料理教室を主宰。「サバの水煮缶は応用がきくので便利です」

保存期間

水産缶詰めの賞味期限は、製造日から3年程度が目安です。缶詰めは製造から少し時間をおいたほうが、味がなじんでおいしくなるといわれています。

選び方

今回紹介するレシピは、そのまま食べるのではなく調理に使うので、食塩以外の調味料が加えられていないものがおすすめ。缶詰めの表示を確認してください。

栄養

たんぱく質はもちろん、脂肪酸のEPAやDHA、ビタミンB12、ビタミンD、鉄を多く含みます。骨ごと食べられるので、カルシウムが100g中260mgと非常に豊富です。

・塩は「小さじ1=5g」のものを使用しました。
・ミニスプーンは小さじ1/6相当(1mL)です。
・栄養価の✨は食塩相当量1.0g(献立は合計2.5g)以下を示しています。

サバと新玉ねぎの梅風味サラダ

サバ缶のシンプルでおいしい食べ方。新玉ねぎをのせて大胆にどうぞ。

1人分206kcal（2.6点） 食塩相当量1.2g

材料／2人分

サバ水煮缶……………… 1缶（160g）
新玉ねぎ………………… 1個（200g）
a
- だし…………………………… 1/4カップ
- みりん………………………… 大さじ1
- 梅肉…………………………… 4g
- 削りガツオ…………………… 2g

くず粉（またはかたくり粉）‥ ミニスプーン1
あらびき黒こしょう…………… 適量

作り方

1 玉ねぎは縦に薄切りにし、水にさらして水けをきる。
2 なべにaを入れて中火にかけ、煮立ったら火を消す。ざるで漉してなべに戻し入れ、さます。くず粉を加えてよく混ぜてから中火にかけ、とろみがついたら火を消す。
3 器にサバを缶汁をきって盛り、1をのせて2をかけ、あらびき黒こしょうをふる。

サバとキャベツの蒸し煮

キャベツをくたくたになるまで煮て、サバの味をしみ込ませます。

1人分244kcal（3.1点） 食塩相当量0.7g

材料／2人分

サバ水煮缶……………… 1缶（160g）
キャベツ……………………………300g
しょうが……………………………… 5g
a
- オリーブ油・酒……… 各大さじ1
- 水…………………………… 1/2カップ

パセリのみじん切り…………… 適量

作り方

1 キャベツは芯を除き、3cm角に切る。しょうがはせん切りにする。
2 なべに1とサバを缶汁ごと入れ、aを加える。ふたをして中火にかけ、蒸気が上がったらふたをあけてざっと混ぜる。ふたをして再び蒸気が上がったら、弱火にして2分ほど蒸し煮にする。
3 ふたをとって、キャベツがくたくたになるまでさらに2分ほど煮る。器に盛り、パセリをふる。

キリトリ線

キリトリ線

サバとねぎのみそ煮

5分煮るだけでサバのみそ煮が完成。とろりとしたねぎも美味。

材料／2人分

サバ水煮缶……………2缶(320g)
ねぎ……………………2本(200g)
しょうが……………………10g
a
- みそ……………………30g
- みりん……………大さじ2
- 水……………………1カップ

作り方

1 ねぎは1cm幅の斜め切りにする。しょうがはせん切りにする。
2 なべに1とサバを缶汁ごと入れ、混ぜ合わせたaを加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、5分ほど煮る。
3 器に盛り、煮汁をかける。

1人分355kcal(4.4点) 食塩相当量1.9g

サバの押しずし

甘辛いサバのそぼろと酢飯は、相性抜群の組み合わせ。

材料／2人分

サバ水煮缶……………1缶(160g)
a
- 砂糖……………………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ½

温かいごはん‥茶わん2杯分(300g)
b
- 酢・砂糖……………各大さじ1
- 塩……………………ミニスプーン1

青じそ……………………2～3枚

作り方

1 なべにサバを缶汁ごと入れ、aを加えて中火にかける。菜箸でほぐしながら煮て、汁けがある程度とんだら火を消してさます。
2 ボールにごはんを入れ、混ぜ合わせたbを加えて手早く混ぜてさます。
3 小さめのバット(16×11cm程度)にラップを大きめに敷く。2を敷き詰めて青じそを全体にのせ、1を広げてラップで包む。別のバットをのせて強めに押し、そのまま冷蔵庫に入れて30分ほどおく。食べやすい大きさに切り、器に盛る。

1人分446kcal(5.6点) 食塩相当量1.8g

サバのトマトカレー

サバとトマトの持ち味を生かしたカレー。クミンの風味がサバと合います。

1人分622kcal（7.8点） 食塩相当量2.8g

材料／2人分

サバ水煮缶 …………… 1缶(160g)
玉ねぎ ………………… 1個(200g)
トマト ……………… 大1個(200g)
a［クミンシード ………… 小さじ1
　 オリーブ油 …………… 大さじ1
水 …… 1½カップ　カレールー …… 40g
温かいごはん
　…………… 茶わん2杯分(300g)

作り方

1 玉ねぎはみじん切りにする。トマトは8等分のくし形切りにする。
2 なべにaを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎをいためる。
3 サバを缶汁ごと加え、トマトと水を加える。煮立ったらときどき混ぜながら、表面がポコポコと煮立つくらいの火加減で10分ほど煮る。火を消してカレールーをとかして混ぜ、再び中火にかけてとろみがつくまで煮る。
4 器にごはんを盛り、**3**をかける。

サバと野菜の揚げ春巻き

カリッと揚げた春巻きの中には、サバと野菜がぎっしり。

1人分533kcal（6.7点） 食塩相当量0.7g

材料／2人分

サバ水煮缶 …………… 1缶(160g)
a［グリーンアスパラガス …… 60g
　 ゆで竹の子のせん切り …… 100g
しょうがのせん切り ………… 10g
ごま油‥大さじ1　かたくり粉‥小さじ2
春巻きの皮 ………………… 4枚
揚げ油　粉ざんしょう ……… 少量

作り方

1 アスパラガスは3cm長さに切る。
2 フライパンにごま油を中火で熱し、しょうが、aの順にいためる。油がまわったらサバを加えていためる。
3 残った缶汁にかたくり粉を加えて混ぜ、**2**に加えて混ぜる。とろみがついたらバットに移してさます。
4 春巻きの皮の角を手前にして置き、**3**を¼量ずつのせて折りたたんで巻き、巻き終わりに水を塗ってとじる。
5 180℃の揚げ油で**4**をきつね色になるまで揚げる。食べやすく切って皿に盛り、粉ざんしょうをふる。

キリトリ線

キリトリ線

サバとポテトのトマトチーズ焼き

サバの味がじゃが芋にしみ込み、くせになる味わいに。

材料／2人分

サバ水煮缶 …………… 1缶(160g)
じゃが芋 ……………… 1個(135g)
オリーブ油 ………………… 大さじ1
ホールトマト缶 ……… 1缶(400g)
ピザ用チーズ ……………… 大さじ2

作り方

1 じゃが芋は皮をむき、スライサーなどで薄切りにする。

2 耐熱皿にオリーブ油を塗る。サバを缶の中であらくほぐし、耐熱皿に½量入れる。**1**を全体に広げ、残りのサバをのせる。

3 ホールトマトを缶の中であらくほぐして**2**に加え、ピザ用チーズを散らす。

4 180℃に熱したオーブンで15分ほど焼き、ざっと混ぜて器に盛る。

1人分356kcal(4.5点) 食塩相当量1.0g

サバの船場汁

塩サバを使った大阪生まれの船場汁を、サバ缶で手軽に。

材料／2人分

サバ水煮缶 …………… 1缶(160g)
大根 ………………………… 100g
水 ………………………… 2カップ
しょうが汁 ………………… 少量

作り方

1 大根は皮をむき、3cm長さの短冊切りにする。

2 なべに**1**を入れてサバ缶を缶汁ごと加え、水を注いで中火にかける。

3 煮立ったら弱火にし、大根がやわらかくなるまで煮る。

4 器に盛り、しょうが汁を加える。

1人分163kcal(2.0点) 食塩相当量0.7g

1食分707kcal(8.8点) 食塩相当量3.6g

サバのトマトカレーを煮ている間に副菜の準備をすれば、時間が有効に使えるので2品を同時に作ることができます。

主菜

サバのトマトカレー

1人分622kcal(7.8点) 食塩相当量2.8g
(作り方は153ページ)

副菜

キャベツのレモン蒸し

さっぱりとした味わいがカレーにぴったり。

材料／2人分

キャベツ……150g
a
- オリーブ油・レモン果汁……各大さじ1
- うす口しょうゆ……小さじ½
- 塩……ミニスプーン1

レモンの輪切り……4切れ
あらびき黒こしょう……少量

1人分85kcal(1.1点) 食塩相当量0.7g

作り方

1 キャベツはせん切りにする。
2 なべに1とaを入れて混ぜ、レモンをのせる。ふたをして中火にかけ、チリチリと音がしてきたら、ふたをあけて混ぜる。ふたをしてさらに3分ほど蒸す。
3 キャベツがしんなりとなったらさっと混ぜて火を消す。器に盛って蒸し汁小さじ1をかけ、あらびき黒こしょうをふる。

MEMO

こんな副菜もおすすめ！

キャベツをブロッコリーにかえてもおいしくいただけます。好みのやわらかさになるまで蒸し煮にしましょう。

 ★次回は、「なす」の予定です。

・栄養価の合計の多少の相違は計算上の端数処理によるものです。

Living & Present June

新商品やセミナーなどの催し情報、アンケートのプレゼントのご紹介です。

おいしく減塩！《うま味調味料活用！郷土料理コンテスト2020》参加者募集中

今年で5回目を迎える《うま味調味料活用！ 郷土料理コンテスト》はうま味調味料で、おいしく減塩できることを活用し、郷土料理の魅力を次世代に伝えていくことを目的に開催しています。

また、うま味の有用性を学ぶこともでき、実践に活かすことができるため、毎年多くの方々が自慢の郷土料理でエントリーしています。この機会にあなたのおすすめ郷土料理の魅力をぜひ伝えてください。

応募は2人以上のチームで。大人、学生、親子などのチームや混成も可能です。

優勝チームには10万円、準優勝チームには5万円の賞金を、またレポートを提出いただいた全チームに当協会加盟各社の商品詰め合わせをプレゼント!!

●**エントリー期間**　5月7日(木)～8月31日(月)
●**レポート提出期間**　6月1日(月)～10月9日(金)
●**主催**　日本うま味調味料協会
詳しい内容は以下のウェブサイトをご覧ください。
https://www.umamikyo.gr.jp/contest_2020.html
●**問い合わせ先**　日本うま味調味料協会
うま味調味料活用！ 郷土料理コンテスト2020事務局
☎03-3551-8368

昨年の会場の様子

家庭で麹が手づくりできる麹を探求する本、『麹本』を3名様にプレゼント

海外でも発酵食づくりは盛んに行なわれており、日本の味噌、醤油、酒、麹なども世界各地で注目されています。この本では、日本だけでなく世界各地で麹の学校を主宰してきた著者が編み出した、どこでも誰でもできる麹づくりの方法を伝授します。麹とは何か、日本の食文化と麹との関わり、麹菌の生態とその原理など、とことん麹を探求します。コツを押さえれば、少量の米と身近な道具で、初心者でも失敗なく米麹がつくれます。甘酒、乳酸発酵甘酒、塩麹、麹パウダーのつくり方、稲麹からの麹づくりなども紹介。

著者は麹文化研究家であり、元寺田本家蔵人頭のなかじ氏。自然酒造り酒屋の寺田本家に8年間勤め、酒を通して麹・発酵の原理を学び独立したという著者の背景からもこの本の面白さがうかがわれます。

●**応募方法**　ハガキに住所（〒）、氏名、年齢（年代）、職業、連絡先を明記して下記申し込み先まで。
●**申し込み先**　〒170-8481　東京都豊島区駒込3-24-3　女子栄養大学出版部マーケティング課「麹本」係
●**締め切り**　6月8日（当日消印有効）

『麹本』／A5判64ページ
￥1,430（税込）
㈳農山漁村文化協会（農文協）
☎03-3585-1142（土・日・祝日を除く9：00～18：00）
http://shop.ruralnet.or.jp/b_no=01_54019131/

品質の違いができ上がりに表れます 大粒で香り高い《紀州の南高梅》

JA和歌山県農では、《紀州の南高梅》を全国に宅配便でお届けしています。ジュース用は南高梅2kgとすっきりした甘味で果汁のおいしさを引き出す《果糖》[発売：日新製糖㈱] のセットで3,800円、梅干・梅酒用の南高梅（2Lまたは3Lサイズ）は10kgで9,500円、または5kgで5,500円（共に送料・消費税込み、ただし遠隔地は別途料金）。お申し込みの締め切りは5月29日(金)、商品は6月中旬頃から順次発送致します。お支払方法は代金引換、ご購入は通信販売のみとなります。お申し込みは下記まで。※天候によりお届け日が前後する場合があります。あらかじめご了承ください。

〒640-8331　和歌山県和歌山市美園町五丁目1番地の1
㈲JA和歌山県農 果樹園芸部 直販課
☎073-488-5583　FAX：073-426-5155
http://www.wk-kennoh.or.jp

植物由来の乳酸菌で発酵させた お米のヨーグルト《アレルノン》

㈱ヤサカが100%植物性かつ完全無添加のお米から作ったヨーグルトを開発しました。卵・乳・小麦、大豆アレルギーの方でも食べることができる、特定原材料28品目不使用のヨーグルトです。厳選した米を粉にして湧(わ)き水で炊き上げ、滋賀県の伝統的なお米の発酵食品から取り出した植物性乳酸菌を使用。生産管理に大変な手間はかかりますが、殺菌せず、発酵を止めないで生きている菌（乳酸菌）のヨーグルトを受注生産でお届けしています。そのままでも、デザートや冷製スープ、サラダなどにもお使いいただけます。

アレルノン／100gカップ¥259、500gパック¥1,134（各税込）

㈲アレルノン食品
☎0120-47-9850（土・日・祝日を除く9:00〜17:00）
http://www.allernon.jp

Present

アンケートにお答えいただいたかたや、お便りをお寄せくださったかたの中から抽選で下記のプレゼントを差し上げます。

フライパン＆煮込みなべの 機能を兼ね備えた優れ物

ジオ・プロダクト ソテーパン　1名さま

㈱宮﨑製作所は、金属加工業の基盤技術が集結する新潟県燕市で、企画から金型製作、製造、販売まで一貫した社内生産システムで日本製にこだわる調理道具を作っています。《ジオ・プロダクト》シリーズは、服部栄養専門学校の服部幸應校長をスーパーバイザーに迎え、「食育」を実践する機能美と使い勝手のよさを重視して開発したクッキングウエアです。熱伝導に優れたアルミニウムをステンレスでサンドイッチした7層構造、業界初の15年長期保証でメンテナンスは万全！《ソテーパン》は、フライパン＆煮込みなべの機能を果たすので、いためる・焼く・揚げるなど、幅広い調理に最適。料理のジャンルを問わず活躍必至です！

応募方法は142ページ

＼使い勝手のよい21cm！／

ソテーパンGEO-21ST／21cm、容量1.8L、重量1,490g、¥12,000（税別）　＊ガス、IH、電気ヒーターともに対応
㈲㈱宮﨑製作所　☎0256-64-2773（土・日・祝日を除く9:00〜17:00）
http://www.miyazaki-ss.co.jp/

Next issue
次号予告

栄養と料理 2020 7月号

6月9日(火曜日)発売　定価937円(本体852円)　※内容は一部変更する場合があります。

特集 続けられる減量ダイエット

「四群点数法」ダイエット

女子栄養大学の食事法として「一度覚えてしまえば長く続けられる。だからこそ生涯の体重管理に役立つ食事法」が「四群点数法」です。栄養バランスをくずすことなく体重コントロールができる食事法をわかりやすく紹介する特集です。

- ポイントは「食べ方」と「量」
- 四群一皿ごはん
- スムージーで、元気チャージ！
- 後ろ姿を美しくするバレエエクササイズ

撮影／今清水隆宏

創刊85周年特別企画 昭和から令和まで…

『栄養と料理』に見るダイエットの変遷

料理

"秒"でチャチャッと作れる
ハーフタイムおつまみ

魚料理を、もっと気軽に食卓へ。
夏こそ、干物！

ウー・ウェンさんの
きゅうりの涼おかず

読み物

今こそ知っておきたい
感染症の基礎知識

撮影／澤木央子

撮影／寺岡みゆき

気になる症状シリーズ 38
不安な気持ち

ダイエットおかず＆健康カレンダー
2020年7～12月

バックナンバーのご案内

バックナンバー（過去２年以内）のご注文は全国の書店または当出版部のウェブサイト
https://www.eiyo21.comからお申し込みください。各号の目次もごらんいただけます。

お問い合わせは当出版部営業課まで
☎ 03-3918-5411

2019年6月号
大人の歯を守る歯みがきのコツ／歯とお金の話／「食感」を楽しむレシピ／水キムチ／ミントのとりこ／アラスカ「食」旅行記／五十肩

7月号
やみつき味のヘルシーおかず／筋トレ・舌トレ・眠トレ／桃色のしあわせ／夏の白みそづかい／「夏のお弁当」どう持ち運ぶ？／天気痛

8月号
真夏の栄養充実ごはん／夏の水分補給のコツ／ポジティブ睡眠ガイド／人はなぜ夢を見るのか／スパイスカレー入門／サラダの旅

9月号
脂肪酸ガイド／油を味方にするレシピ／缶詰め＆乾物使いこなし／台湾ごはんとおやつ／料理をおいしく作るコツ／ひざの痛み

10月号
秋の健美ごはん／大人のスポーツ入門／富士山御師のおもてなし／「芋床」のある食卓／秋のきのこ三昧／デリケートゾーンのかゆみ

11月号
中食＆外食の血糖コントロール術／リズミカルエクササイズ／「水だし」で野菜がごちそう！／秋のこんにゃく祭り／尿もれ

12月号
「消化のよいもの」って？／腸活レシピ／胃と腸の薬ガイド／便秘のお悩み相談室／第二の患者さん／なんでもグラチネ／手のふるえ

2020年1月号
盛りつけレッスン／STOP！脂肪肝／選手村食堂係の同窓会／作って贈るぽち袋・箸袋／りんごのお菓子／焼きみそのすすめ／いぼ

2月号
動的ストレッチと静的ストレッチ／きんかん、レモン、ゆず、しょうが／魅惑の干し野菜／チョコレート菓子／のどの違和感

3月号
家族みんなの栄養充実おかず／食品添加物のギモン／減塩なべ／サバイバル術／ごちそうホットサンド／あんこのお菓子／じんましん

4月号
50歳からの健美ライフ／「美容と健康」／すしで世界とつながる／香りパン粉／点心らんまん！／魅力あふれる郷土の味／水虫

5月号
スポーツする人の食事／中高生のスポーツと摂食障害／汗活／世界のサラダ／ふわしゅわ！スフレ／鶏ささ身／ポルトガル／頭のかゆみ

＼使って便利！／
定期購読のお申し込み先

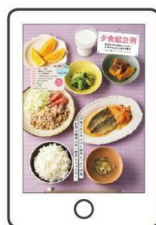
1年間の購読料金　国内9,000円（10％税込、送料込）

近くに書店がない・つい買い逃してしまうというかた、
就職・結婚などのお祝いに、定期購読はいかがですか？

電話・FAXで
【栄養と料理 定期購読センター】
電話 **03-5605-6867**（平日9時～17時）
FAX **03-5605-6869**（24時間受付）

メールで
info-teiki@eiyo.ac.jp

お名前、ご住所、お電話番号とご希望の購読開始月号をお知らせください。ご贈答の場合は送り先のお名前とご住所も明記ください。
＊ご契約期間内の途中解約はお受けできません。

デジタル版も販売中！

『栄養と料理』はタブレットやスマホでも購読できます。

App Storeまたは富士山マガジンサービスで **栄養と料理** と検索ください。

Fujisan.co.jp

富士山マガジンサービス

鮒佐の佃煮

江戸の面影を伝える名物の来し方をたどって。

曲物入りのこんぶ、ごぼう、アサリ、エビ、シラスの5種詰め合わせ。このほかアナゴ、季節限定の小ハゼやのりなども。掛け紙には江戸時代のシラウオの四つ手網漁の様子と3代目の兄による案内文が。サイズは1～9号。写真は曲4号/¥5,520（税込）

東京都台東区
浅草橋2-1-9
☎03-3851-7043
03-3851-7710
https://www.funasa.com/

「曲物詰め合わせ」（曲1号、¥2,300、税込）を3名さまにプレゼントします。142ページからご応募ください。

〈左〉朝に仕入れた素材を、鋳物のなべと竹の煮かごで煮る。薪の燃えぐあいなどを見ながら「なべの中を自分の思い描いたようにもっていきます」。〈右〉中央の建物が大正12（1923）年の関東大震災で焼失する前の店。その後東京大空襲にも遭い、現在の店舗は戦後に建てられたもの。

かまどの火で煮る 変わらぬ味わい

貫禄のある引き戸をあけると、ふんわり漂うしょうゆの香り。ここはしょうゆ煮の佃煮を初めて作ったとされる「鮒佐」です。

創業者は天保2（1831）年、下総國で生まれた郷士の大野佐吉。剣術修行のために江戸へ出ましたが、世は幕末にさしかかるころ。これからは武士の時代ではないと、千住宿場町の名物だった鮒のすずめ焼きを商い始めます。「鮒のすずめ焼きの佐吉」から「鮒屋佐吉」、そして「鮒佐」へ。佐吉が次に目をつけたのは、佃島の雑魚の塩煮。これを郷里のしょうゆで煮ることを考案し、文久2（1862）年、現在の浅草橋の地で創業しました。

磯の香りあふれる、きりりとした味わい。「かまどと薪の強い火力で素材の風味を残しつつ、たれの味をしっかりつけます」と5代目の大野佐吉さん。横で話を聞く息子の真徳さんは目下「火と格闘している最中」。一子相伝の技は今まさに受け継がれんとしています。

取材・文／澁川祐子●食や工芸を中心に執筆。著書に『オムライスの秘密 メロンパンの謎：人気メニュー誕生ものがたり』（新潮社）。